HERKESE POSTERLİ 2020 TAKVİMİ **HEDİYE!**

MEN FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ

2020'YE HAZIR OL!

ÜÇGEN BİR VÜCUT
BELİRGİN KARIN KASI
GÜÇLÜ GÖĞÜSLER

Antrenman programları
Vücut Rehberi bölümünde

3 AYLIK BESİN TAKVİYESİ PLANI

Başarabilirsiniz!

'OYUNU DAHA İYİ NASIL OYNAYABİLİRİM' TÜYOLARI

FITNESS ONUN HAYAT FELSEFESİ
SERKAN AKGÜN

Orçun Kürüm: Oyunun kuralları gerçekten değişiyor mu?

ET YEMEĞE DEVAM MI YOKSA VEGAN MI OLMALI?

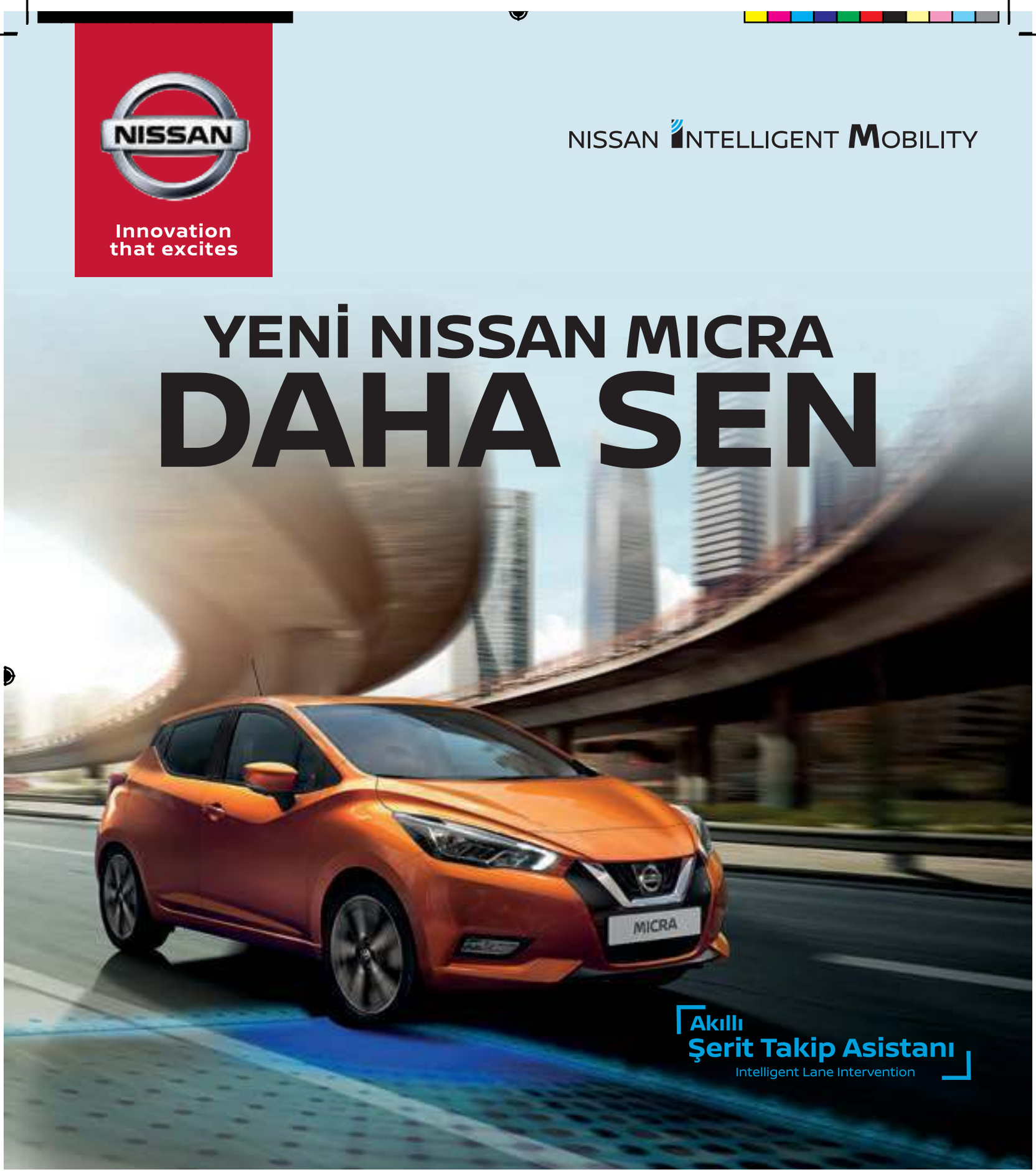
ARALIK
Sayı:2019/12 Fiyatı:13₺ KKTC: 15₺
ISSN 2148056003
MH MEDIA

NISSAN

Innovation that excites

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

YENİ NISSAN MICRA
DAHA SEN



/NissanTurkiye

www.nissan.com.tr | NISSAN **GÜLÜMSEME HATTI** 0216 651 84 20

Görülen model üzerindeki aksesuar ve donanımlar Türkiye paketinde farklılık gösterebilir. Micra'nın ortalama CO_2 emisyon değeri 103-112 gr/km ve ortalama yakıt tüketimi 3,9-5,6 lt/100 km arasında olup versiyonlarına göre değişmektedir. Yakıt tüketimleri 1999/100/EC'ye göre belirlenmiştir. Nissan Otomotiv A.Ş. aracın şekil ve donanımında değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Detaylı bilgi için: www.nissan.com.tr

LifeStyle Ilan 21x27.5cm.indd 1 22.11.2019 19:37

Aralık 2019

Özel Konular

48 Serkan Akgün Fitness onun hayat felsefesi

54 Kış hedeflerinize ulaşmanız için size mümkün olan en iyi şansı verecek üç aylık besin takviyesi planınız.

58

PERFORMANS PSİKOLOĞU DR. JOSEPHINE PERRY, MANTRALAR VE ÖVGÜLERLE OYUNU NASIL DAHA İYİ OYNAYABİLECEĞİNİZİ AÇIKLIYOR.

Aralık 2019

30 Yüzme, kilo vermenizi, daha fit olmanızı ve rahatlamanızı sağlar.

Fit Fokus

24 Sağlıklı yağlar ne kadar sağlıklı?

10 Antrenman
Eğitime hazır mısın? Telefonu uzaklaştır.

12 Beslenme
Ayın Flovo'su

14 Sağlık
Sorunlarınızın çözümü

16 Beyin
Seçmek zorunda kalana kadar birçok seçeneğe sahip olmak harika görünebilir.

En İyiler

20 Antrenman
Yapmadığınız en iyi egzersiz

22 Fit ol
Vücudunuzu güçlendirin

26 İyi dinlen
Koşuda Dinlenme Süreci

28 Vücut kokusu partner seçiminde nasıl bir rol oynuyor?

Vücut Rehberi

76 Karın kaslarını geliştirmek için kullandığı rutini deneyin ve baklava gibi karın kaslarına kavuşun.

85 Vücudunuzu daha hızlı geliştirmek için bu alman eğitim sistemini kullanın.

92 Göğsünüz ve omuzlarinizi şekillendirmek için itmeye dayalı çalışma.

Yazarlar

36 Öğren!
Kilo verme süreci nasıl olmalıdır?

37 İyi ol!
Şükran duygusu!

38 Spor yap!
Hormon takviyesi ile her zaman genç, her zaman erkek!

40 Sağlıklı ol!
Et yemeğe devam mı? Yoksa vegan mı olmalı?

42 Macerasever
Olimpos Dağı Macerası (Gökyüzünden Denize)

HUBLOT

THE ART OF FUSION

Ferrari

CLASSIC FUSION
FERRARI GT

3D carbon case. In-house
UNICO chronograph movement.
Limited to 500 pieces.

HUBLOT

BOUTIQUE ISTANBUL

IstinyePark AVM • Tel: 0090 212 3455665

Fitness ve Vücut Geliştirme emek ister!

6 yılı aşkın süredir her aybaşı sizlerle birlikte oluyoruz.
En Fit Erkek Dergisi olan MEN'S FITNESS sizler sayesinde Türkiye'nin en çok okunan dergisi olarak her ay sizlerle buluşuyoruz.
Bunun haklı gururunu yaşarken, beraber yol alıyor olmamız, sizlerden gelen yorumlar, övgüler, öneriler bizi çok mutlu ediyor.
İyi ki varsınız, siz değerli MF Erkekleri…

Ben olmak üzere birçoğumuz yoğun iş dünyasının dışında sağlıklı yaşam ve fit olmak için spor salonlarına GYM'lere gider antrenman yaparız, kimimiz kendimiz, kimimiz partnerimiz kimimiz de benim gibi PT'lerimizle…

Yazımın başlığında da dediğim gibi, "Fitness ve Vücut Geliştirme emek ister." İstikrarlı olmazsan, emek harcamazsan başarılı olamazsın, sağlıklı olamazsın. Antrenmanlarda ve beslenmede istikrar, devamlılık önemli…
Ayrıca motivasyon da, bir partnerle spor yapmak, antrenman yapmak da bu yolun olmazsa olmazı.

Sevgili dostum, iki kez kapağımıza konuk olan sevgili Erkan Mecit de 5 yıl önce profesyonel olarak başladığı bu yolda başarıyla yukarıya zirveye doğru çıkıyor. Onun en büyük motivasyonu da sevgili eşi Olivia Mecit. Mecit çiftinin vücut geliştirme şampiyonalarındaki başarıları Türkiye sınırlarını aştı. Milli Takıma seçildiler yurtdışındaki yarışmalarda podyuma çıktılar. En son olarak da Erkan – Olivia Mecit çifti İtalya'daki bir vücut geliştirme yarışmasında çiftlerde şampiyon oldular.
Bu fit ve sürekli antrenman yapan çifti çok yakından tanıdığım için özellikle yarışma öncesi diyet dönemlerinde sevgili Erkan Mecit'in neler çektiğini çok yakından biliyorum. Eşi Olivia ve çocukları, bazı akşamlar Erkan'ı ayrı bir odada yatırıp, gece kalkıp diyetini bozmasın diye kapısını sabaha kadar kilitli tuttuklarını bilirim. Her gün işe gider gibi karıkoca spor salonuna gider ve antrenmanlarını yaparlar. Kimi günler günde iki üç kez antrenman yaptıklarını bilirim.

İşte spora gönül veren Erkan-Olivia çiftinin yaptığı gibi fitness, vücut geliştirme emek ister, devamlılık ister, fedakârlık ister.
Sonrasında görüldüğü üzere başarı gelir…
Bu başarılı çiftin şampiyonluklarını biz de MEN'S FITNESS ve Women's Fitness dergisi olarak takvimli 2020 posterlerini vererek taçlandırmak istedik.
Bravo, büyük alkış Erkan-Olivia Mecit çiftine…

Bu arada, şimdiden güzel bir yıl dilerim siz değerli ve güçlü MEN'S FITNESS Erkekleri'ne. Sağlıklı, huzurlu, mutlu ve başarılı yeni bir yıl dileriz. 2020'de her şey gönlünüzce olsun.
Ocak'ta görüşmek üzere, sevgiler.

mahmuthayirlioglu

@mensfitness_tr
@TurkiyeMensfitness
@MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

MH Medya
Cenap Şehabettin Sk. No:47/1 Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx - Faks: +90 216 325 37 47

İMTİYAZ SAHİBİ
MH Medya Reklamcılık Ltd. Şti. adına
Melisa HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Mahmut Hayırlıoğlu
mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

KONULAR EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Fırat Çakır, Orçun Kürüm, Cem Tınaz, Pınar Salahoğlu, Cenk Hoca, Dr. Tansel Turan, Orkun Olgar, Uğur Utku Sezer, Şahin Özdemir,Rıza Kutay, Cihan Atar, Doğancan Özcan, Yasin Arduç

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM MÜDÜRÜ Derya Eren derya@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON info@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Yeni Devir Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.**
100. Yıl Mah. 4. Cad. 109 Bağcılar, Istanbul
T: 212 429 01 20
W: yenidevirbasim@gmail.com

Baskı Tarihi: 28 Kasım 2019
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

The Aviation Pioneers Squad

Scott Kelly
Rocio Gonzalez Torres
Luke Bannister

AVENGER

BREITLING
1884

CHAMBER OF OPULENCE

SUPER AVENGER NIGHT MISSION

Men's Fitness dergisini Turkcell dergilik

ve TTNET dergilik uygulamasından indirebilirsiniz.

Ayrıca

DMags ve App Store'dan da dergimize ulaşabilirsiniz.

Fit Fokus

58/2 oranına dikkat edin

58 dakika oturun, 2 dakika yürüyün, daha uzun yaşayın.

Sürekli oturarak çalışmak zorunda olanlar! Bilim sizlerin daha sağlıklı ve uzun bir hayat sürebilmesi için yeni bir yöntem buldu. Utah School of Medicine Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya göre her saat en az 2 dakika yürümek erken ölüm riskini yüzde 33 azaltıyor. Tabii bu süre içerisinde sadece ayakta durmak bir sonuç vermiyor. Araştırmanın yöneticisi Dr. Srinivasan Beddhu, "Ayağa kalkıp hafif yoğunlukta hareketler yapmalısınız. Yürüyüş ya da merdiven çıkmak bunun için son derece uygundur. Sadece ayakta durmak gibi çok düşük yoğunluklu hareketler ise pek işe yaramıyor" diyor. Sağlıklı olmak adına ayağa kalkmayı unutmamak için bir uygulama ya da sadece telefonunuzun alarmını kullanabilir ve bunu alışkanlığa çevirebilirsiniz. Örneğin, su içmek için masanızda büyük bir şişe bulundurmak yerine bir bardak kullanarak her susadığınızda ayağa kalkmayı sağlayabilirsiniz. Fotokopi makinasına giderken yolu uzatabilir, kahve istediğinizde masanıza söylemek yerine gidip kendiniz alabilirsiniz. İş yerinde size en uzak olan tuvaleti kullanarak yürüme mesafenizi artırabilirsiniz. Evde televizyon izlerken reklam aralarında, kitap okurken ise bölüm sonlarında yürüyerek kalbinizi sağlıklı tutabilirsiniz.

Uyandırma çağrısı

Eğitime hazır mısın? Telefonu uzaklaştır. ABD'de bulunan Hiram College'da yapılan araştırmalar, spor esnasında telefonda konuşmanın veya mesaj yazmanın dengenizi %45'e kadar olumsuz yönde etkileyebileceğini gösterdi. Aynı araştırmacıların bir başka çalışması ise spor sırasında aramalara cevap vermek ve mesajlarınızı okumak gibi şekillerde telefon kullanmanın egzersiz yoğunluğunu önemli ölçüde azalttığını ve ayrıca yaralanma riskini artırdığını ortaya çıkardı. Bu oldukça bariz bulgulara rağmen, spor yaparken bile telefonlarımızı bırakmak istemiyoruz. Araştırma bulgularına göre spor salonunda internete bağlanamayan spor salonu müdavimlerinin %27'si bundan rahatsız oluyor.

- 18-29 yaşlarındaki akıllı telefon kullanıcılarının %22'si birkaç dakikada bir telefonlarını kontrol ediyor.
- Erkeklerin %41'i antrenman yaparken fotoğraf çekmeyi ve Instagram'da paylaştığını kabul ediyor.
- Kadınlarda ise bu oran %33.

Atlayın!

En son ne zaman bir yere atladınız? Muhtemelen çocukluğundan beri bunu hiç yapmadınız, ama atlamak enerjiyi yakmak ve dizlerinizi korumak için harika bir yoldur. Atlamak sadece eklemlere iygi gelmiyor (patella ve diz kapağındaki pik kuvvetinin yarısından daha azını üretiyor), aynı zamanda atlarken koşmaya göre bacaklarınızla daha yüksekliklere ulaşabilmeniz nedeniyle %30 daha fazla kalori yakabiliyorsunuz. ABD'de yapılan bir çalışmaya göre, tibiofemoral eklemdeki (femur, tibia ve patella'nın buluştuğu diz eklemi) ortalama pik kuvveti, atlayanlara kıyasla koşan insanlarda %30 daha fazla. Bu yüzden içinizdeki çocuğu sözünü dinleyin ve atlamaya çekinmeyin. Biri size bakarsa, onlara sizi bizim gönderdiğimizi söyleyebilirsiniz.

BİR KEPÇE KOLAJEN

Nutrients dergisinde yayınlanan yeni bir çalışma günlük olarak alınan 15 g hidrolize kolajenin, bir direnç eğitim programına eklendiğinde, tek başına yapılan bir spora kıyasen daha fazla kas büyümesi, güç kazanımı ve yağsız vücut el edilmesini sağladığını ortaya koydu. Bu durumun sebebi bu hücrelerdeki diğer dokulardan ayrışan kasın temelde kolajen içeren bağlayıcı dokunun içinde bulunması olabilir. Direnç eğitimi, kastaki kolajen protein sentezini düzenler, kas büyümesini ve gücünü arttırır.

Başarı seti

Bir kas grubunun eğitilmesi sıklığı, The Journal of Strength and Conditioning Research'de yayınlanan yeni araştırmaya göre, her idmanda sıkıştırabileceğiniz set ve tekrardan daha az önemlidir. Çalışma, toplamda idman başına 16 set olmak üzere her bir kas grubunun iki haftada bir yapılan eğitimin etkilerini idman başına 16 set olmak üzere kasların haftada bir olacak şekildeki eğitim etkileri ile karşılaştırmaktadır. Boyut ve güç bakımından hangi yaklaşımın en iyi olduğu konusundaki kafa karışıklığı ile paralel şekilde, araştırmacılar, ilgili sekiz haftalık programlardan sonra, her iki çalışma grubunun da benzer kas kütlesi, kuvvet ve güç seviyeleri kazandırdığı sonucuna varmışlardır. Kısacası, kaliteli set ve tekrarlar (yani internette bulabileceğiniz genel eğitim planı veya arkadaşınızın çok güvendiği genel bir eğitim planı değil) hedef kaydetmede çok önemlidir.

ROSE SPA & FITNESS

www.hilton.com

DOUBLETREE BY HILTON™ ISTANBUL TOPKAPI

KARDİYO EGZERSİZ ALANI, AĞIRLIKLI İSTASYON ÇALIŞMALARI, BOKS RİNGİ, KICK BOKS, SPINNING, PILATES, ZUMBA, YOGA, REFORMER STUDIO, YARI OLİMPİK HAVUZ, ÇOCUK HAVUZU, JAKUZİ, AQUA GYM, TÜRK HAMAMI, SAUNA, BUHAR ODASI, TEKLİ VE ÇİFTLİ MASAJ ODALARI, VIP MASAJ SÜİTİ, DİNLENME ALANLARI, VİTAMİN BAR, MASA TENİSİ

YENİLENMEK GÜZELDİR

Üyelik için:

(0212) 942 27 02

DOUBLETREE BY HILTON ISTANBUL TOPKAPI

Orta Mahalle, Anıt Sokak No: 1 34040 Bayrampaşa, İstanbul, Türkiye

Ayın Flovo'su

Edith Cowan Üniversitesi'nde (NSW) yapılan yeni bir araştırmaya göre, elma ve çay gibi flavonoid açısından zengin öğelerin tüketilmesi, özellikle sigara içenleri ve çok alkol alanları kanser ve kalp hastalığına karşı koruyor. Danimarka Beslenme, Kanser ve Sağlık topluluğunun verilerini inceleyen araştırmacılar flavonoid bakımından zengin olan besinleri düzenli olarak orta veya çok şekilde tüketenlerin kanser veya kalp hastalıklarına yakalanma riskinin az olduğunu tespit ettiler. Önde gelen araştırmacılardan Dr Nicola Bondonno, çalışmanın flavonoid açısından zengin gıdalar yiyenlerde daha düşük bir ölüm riski bulduğunu, bununla birlikte koruyucu etkinin sigara içmesi nedeniyle kronik hastalık riski yüksek olanlar ve günde ikiden fazla standart alkollü içki içenler için çok daha güçlü olduğunu söylüyor.

Mesele nedir?

Vücut takıntısı özellikle gençlerde gittikçe büyüyen bir sorun. Araştırma genç erkeklerin %22'sinin kaslanmak için sağlıksız miktarda yemek yediğini söylüyor. Bu çarpıcı istatistik ABD'de yapılan bir çalışmaya ait. Kaliforniya üniversitesinde yapılan çalışmaya göre kendilerini "sıska" olarak gören gençler büyüdüklerinde "bigorexia"ya yakalanma riski daha yüksek.

Bigorexia takıntılı ve aşırı egzersiz, sert bir diyet ve fiziki görünüm ile aşırı derecede meşgul olma anlımına geliyor. "Bazı yeme bozukluklarını teşhis etmek zor olabilir" diyor çalışmanın ilk yazarı Dr Jason Nagata diyor. "Kolayca tanımlanabilen anoreksiya hastalığının aksine, kaslanmak için düzensiz beslenme, sağlıklı bir alışkanlık gibi görüneceği için sinsice ilerleyebilir".

İKLİM KRİZİ

■ Lancet Planetary Health'teki bir araştırmaya göre, önümüzdeki 30 yıl içinde artan C02 seviyeleri, dünya çapında besin maddelerinin kullanılabilirliğini önemli ölçüde azaltacak. Protein'de %19.5 azalma yaşanacak, çünkü yükselen C02, bitkilerdeki temel mikro besin maddelerinin konsantrasyonunu azaltır. Bu ise ciddi bir sorun anlamına gelmektedir. Uluslararası gıda Politikası Araştırma Enstitüsü'nün kıdemli bilim adamı Timothy Sulser'a göre «Bu bulgular, iklim değişikliğinin, temel besin maddelerini azaltarak küresel beslenmeyi sekteye uğratacaktır.

Güneş altındayken A vitamini alın

■ Güneş kremi kullanmanız gerektiğini söylemeye gerek yok, ancak yeni araştırmalar diyetinizin cildinizi güvende tutmanıza da yardımcı olabileceğini gösteriyor. Brown Üniversitesi'nden araştırmacılar, ABD, yüksek düzeyde A vitamini içerecek şekilde beslenen kişilerin az seviyede A vitamini alan kişilere kıyasla kutanöz skuamöz hücreli karsinom –ikinci en yaygın cilt kanseri türü–alma riskinde %17 azalma olduğunu keşfettiler. Mütevazı miktarlarda yiyenlere kıyasla A vitamini – turuncu ve sarı meyve ve sebze, koyu, yapraklı sebze ve yumurtalarda bulunur–sağlıklı cilt hücreleri için gereklidir. Araştırmacı Eunyoung Cho «Çalışmamız sağlıklı beslenmek için çok sayıda meyve ve sebze yemek gerektiğini gösteren başka nedenler sunuyor « diyor ve ekliyor: «Skuamöz hücreli karsinom da dahil olmak üzere cilt kanserinin önlenmesi zordur, ancak bu çalışma, A vitamini açısından zengin ve sağlıklı bir beslenmenin, güneş kremi kullanma ve güneşe maruz kalmanın azaltılmasının yanı sıra kanser riskinizi azaltmanın başka bir yolu olabileceğini göstermektedir."

8 saate varan ısı etkisi*

Sırt

Boyun

Bacak

*VoltaPatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarının iyileşmesine yardımcı olur.

CHTK/CHVOLT/0023/19

Sorunlarınızın çözümü

Bir evcil hayvana sahip olmak, özellikle de evcil hayvan bir köpekse, kalp sağlını korumanıza yardımcı olabilir. Merkezi ve Doğu Avrupa'da nüfus tabanlı bir kalp damar sağlığı projesi olan Kardiozive Brno 2030 çalışması verilerinin ilk analizine göre, bir evcil hayvana sahip olmak, özellikle de evcil hayvan bir köpekse, kalbinizi korumanıza yardımcı olabilir Çalışmada, evcil hayvan sahipliğinin (özellikle köpek sahipliğinin) kardiyovasküler hastalık risk faktörleri ile ilişkisi incelendi. Araştırmacılar, evcil hayvan sahiplerinin daha fazla fiziksel aktivitede bulunma, daha iyi beslenme ve kan şekerini ideal bir seviyede tutma olasılığının daha yüksek olduğunu buldular. İnsanların yaşı, cinsiyeti veya eğitim seviyesinden bağımsız olarak evcil hayvanlardan en fazla faydayı elde edenler ise köpek sahipleri. Ailenize bir köpek katmanın zamanı gelmedi mi? Unutmayın: Satın almayın, Sahiplenin! petrescue.com.au adresine gidin ve aradığınız avcı köpeğini bulun.

Uyku ayarı

Sadece birkaç küçük değişiklik, gece kuşlarını- her zaman yatağa geç girenler-birkaç hafta içinde sabah erken kalkan insanlara dönüştürebilir. Sleep Medicine dergisinden yayımlanan ve ortalama yatağa gitme zamanı 2: 30 ve uyanma zamanı sabah 10: 15 olan 22 gece kuşu ile yapılan bir çalışma, daha az stres ve depresyon ve gün içerisinde daha az uykulu hissetmek gibi geceleri sürekli erken yatmanın faydalarını buldu. Alışkanlıklarını değiştirmek için, deneklere erken saatlerde bol miktarda gün ışığı almaları, her gün aynı anda öğle yemeği yemeleri ve akşam yemeği saat 7'den daha geç yememeleri söylendi. Sonuçlara göre, sabah boyunca bilişsel (tepki süresi) ve fiziksel (kavrama gücü) performansda bir artış ortaya çıkarken, en yüksek performans süreleri akşamdan öğleden sonraya kaymıştır.

Erkenci bir kuş olabilir ve bu solucanı bir kez ve herkes için yakalayabilirsiniz.

KALBİ KONUŞALIM

■ Gerçekten ihtiyacınız olmadıkça antibiyotiklerden kaçınmanın bir başka nedeni: Kanadalı araştırmacılar iki tip kalp problemi ile en sık reçete edilen antibiyotik sınıflarından biri arasında bir bağlantı buldular. Siprofloksasin gibi fluorokinolon antibiyotiklerinin kullanıcılarında, amoksisilin alan hastalara kıyasla kanın kalbe geri aktığı aort ve mitral yetersizlik gelişmesi riski 2.4 kat daha fazladır. Şu anda Cipro alıyorsanız, almayı bırakmayın. Onun yerine doktorunuzla konuşun.

Çok mu abartılı?

■ Adım takip kültürü, Fitbit'in ortaya çıkmasından bu yana tüm hızıyla yaygınlaştı, ancak Harvard Tıp Okulunda yapılan çalışma 10.000 adımın 7.500 adıma kıyasen uzun ömürlü olma bakımında artık bir faydası olmadığını ileri sürüyor. Çalışmayı yapanlardan I-Min Lee "2000 daha fazla adım atsanız bile, daha fazla adım atarsanız daha uzun yaşayacaksınız. Daha fazlasını yapmak isteyen insanlar daha iyi durumda olsa da fayda 7500 adım seviyesi makul görünüyor" diyor. Günlük 10.000 adım reçetesi, yıllarca süren bilimsel çalışmanın sonucu değildi, ancak 1960'larda bir pedometre cihazı için bir Japon pazarlama kampanyasında kullanılan bir rakamdı. Ürün manpo-kei olarak adlandırıldı: Japonca'da "man" 10.000 anlamına," po"adımlar ve "kei" ise metre anlamına geliyor.

Diğer yanağını çevir.

Sambucol®'le
4 mevsim tam defans!
Sambucol®; kara mürver, C vitamini ve çinko içeren takviye edici gıdadır.*
Yeni
Yeni
C vitamini ve Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.**
MOR DEFANS®
www.mordefans.com.tr
/sambucoltr
Sadece Eczanelerde!
Health®
www.ihealth.com.tr
* 2 Mayıs 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28635 sayılı Takviye Edici Gıdaların İthalatı, Üretimi, İşlenmesi ve Piyasaya Arzına İlişkin Yönetmelik gereğince Sambucol® ilaç değildir, takviye edici gıdadır.
** 26 Ocak 2017 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 29960 sayılı Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği gereğince.

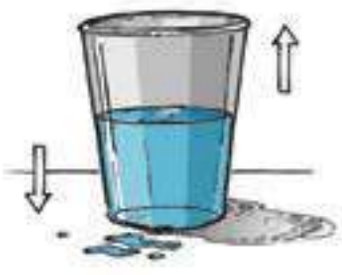
Seçimler

Seçmek zorunda kalana kadar birçok seçeneğe sahip olmak harika görünebilir. ABD'li araştırmacılar, birçok seçenek tarafından sunulan belirgin fırsatlara rağmen, seçim yapma ihtiyacının bir "felç edici paradoks" yarattığını buldu. İyi bir seçim yapmak istiyorsunuz, ancak yaptığınızın iyi bir seçim olmadığını düşünebiliyorsunuz. Çalışmayı yapan araştırmacılardan biri olan Thomas Saltsman, "Yüksek riskler ve yetersiz yeteneklerin birleşimi, karar verme sürecini zora sokabilecek, yanlış bir seçim yapılacağı korkusuna katkıda bulunuyor" diyor. Saltsman, bu tür durumlara seçimlerinizi isteğinizle ilgili net kurallar belirleyerek yapmanızı öneriyor. Bu, yalnızca kurallarınızı karşılamayan seçenekleri ortadan kaldırarak seçenek sayısını azaltmaya yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda doğru seçimi bulma becerinize olan güveninizi de artırıyor.

Seçmesi gerçekten zor: Akşam ne yiyeceksiniz?

Aydınlık Taraf

Bardağın yarısı mı dolu yoksa yarısı mı boş? Uzun yaşamak istiyorsunuz eskisi gibi yaşamaya devam edin. ABD'de araştırmacılar iyimserlik ve uzun ömür arasında bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmışlar. Daha iyimser olan bireylerin daha uzun yaşama ve "istisnai uzun ömür" elde ihtimalinin daha büyük olduğunu bulmuşlar. Yani bu kişiler 85 yaşın üzerine çıkmaları ihtimali çok yüksek. Araştırmayı hazırlayan Dr. Lewina Lee, "Araştırmalar hastalıklar ve erken ölüm için birçok risk faktörü tanımlamış olsa da, sağlıklı yaşlanmayı teşvik edebilecek pozitif psikososyal faktörler hakkında nispeten daha az şey biliyoruz. Bu çalışmanın halk sağlığıyla ilgisi güçlü, çünkü iyimserliğin insan ömrünü uzatma potansiyeline sahip psikososyal bir varlık olduğunu öne sürüyor" diyor. Dr. Lee ayrıca iyimserliğin "nispeten basit teknikler veya tedaviler" kullanılarak değiştirilebilir olduğunu da öne sürüyor.

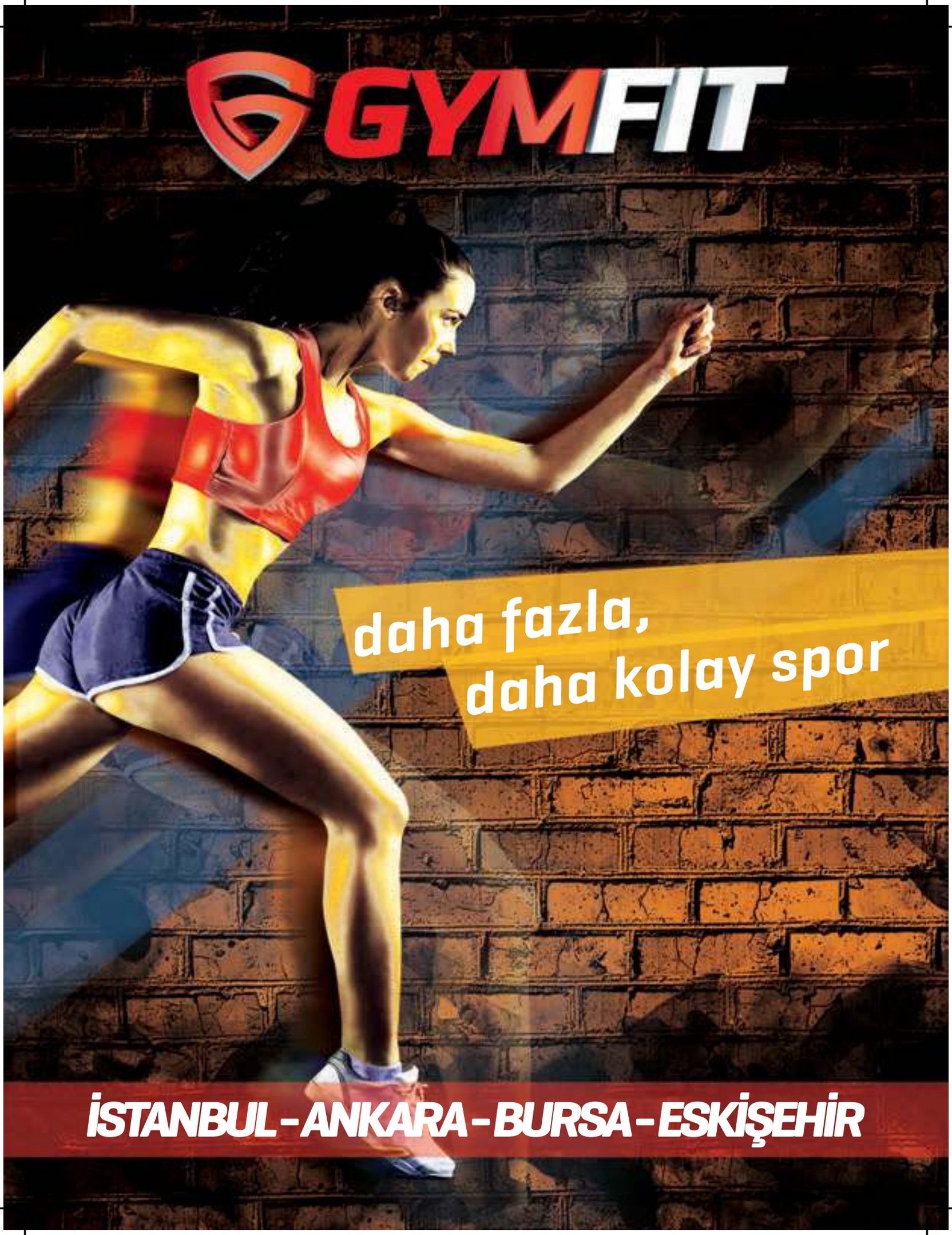


SAYGILARIMIZLA

■ Patronunuza iyi performansını göstermenizi istiyorsa, size daha iyi davranması gerektiğini söyleyin. ABD'deki Penn State Üniversitesindeki araştırmacılar, işverenlerin küçük de olsa nazik hareketlerinin çalışanların sağlık ve iş performansı üzerinde büyük etkileri olabileceğini buldu. İşverenlerin, çalışanlarına taze meyve sağlamalarıyla otobüs şoförlerinin öğle yemeğini artırmalarının etkilerini incelediler ve sürücüler arasındaki depresyonun azaldığını ve kendi iş performanslarına güvenlerini arttırdıklarını gördüler.

Kirli hava sağlığı etkiliyor

■ Kirli havayı solumak sadece akciğerlerinize değil aynı zamanda zihinsel sağlığınıza da zarar verebiliyor. Uluslararası bir araştırmacı grubu, kirliliğe maruz kalma ile psikiyatrik bozuklukların artışı arasında bir bağlantı buldu. Ekip, ABD ve Danimarka'dan gelen verileri gözden geçirdi ve düşük hava kalitesinin, hem ABD hem de Danimarka'da yüksek bipolar bozukluk oranları ve büyük depresyon oranları ile ilişkili olduğunu ortaya çıkardı. Yaşamın ilk 10 yılında kirli havaya maruz kalmanın şizofreni ve kişilik bozukluklarında iki kattan fazla bir artış öngören bu eğilim Danimarka'da çok daha güçlü bir şekilde görülüyor. Araştırmacılar, "Çalışmamız, havası kirli olan bölgelerde yaşamanın (özellikle hayatın ilk yıllarında) zihinsel bozuklukları öngördüğünü gösteriyor" diyor.


GYMFIT
daha fazla,
daha kolay spor
İSTANBUL - ANKARA - BURSA - ESKİŞEHİR

Aralık sayısı bayilerde!

MH MEDIA

Oyunu Değiştir

Herkese duyurun

BU HEDEFE ULAŞMAK İSTER MİSİNİZ? ÖNEMLİ OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ BİRİSİNE SÖYLEYİN.

Eğer kilo vermek veya kas yapmak gibi bir hedefiniz varsa, bunu başkalarıyla paylaşıp sorumluluk kaynaklı motivasyonunuzu artırabilirsiniz. Ancak ABD'de bulunan Ohio State Universitesi'ne göre bunu kiminle paylaştığın da önemli. Araştırmacılar, insanların hedeflerini kendilerine göre daha yüksek statüye sahip olduklarına inandıkları birine söylediklerinde daha fazla hedef taahhüdü ve performans gösterdiklerini buldular. Ayrıca, insanların hedeflerini daha düşük statüye sahip olduklarını düşündükleri birine söylemelerine ya da hedeflerini kendilerine saklamalarına hiç yardımcı olmadığını buldular. Önceki çalışmalar, hedeflerinizi başkalarıyla paylaşmanın ters etki yaratabileceğini bulmuştu, ancak bu çalışma bunu çürütüyor. Makalenin yazarı Profesör Howard Klein'a göre çoğu durumda, hedefinizi paylaşmaktan daha fazla fayda elde edersiniz – ancak görüşünü değer verdiğiniz biriyle paylaştığınız sürece». «Söylediğiniz kişinin fikrini umursamıyorsanız, bu sizin azminizi etkilemez ki taahhüt de bulunmanız tam da bu işe yarayacak."

ABD"de bulunan Scranton Üniversitesi'de yapılan araştırmaya göre, yeni yıl için hedefleri belirleyen kişilerin %92'si asla bu hedeflere ulaşamıyor.

Yapmadığınız en iyi egzersiz

Back squats sayesinde daha ağır yükleri kaldırmanız mümkün olsa da front squat vücudunuzun gelişmesini sağlar. Doğru şekli işte böyle.

Back squats, kalça, dörtlü ve üçlü kaslarınızı ve aynı zamanda karın ve bel kaslarınızı şekillendirir. Ancak, alt vücudunuza şekil verme ve güçlendirme konusunda ciddi iseniz egzersiz programınıza eklemeniz gereken başka bir hareket var: Front squat. Back squats'a benzer olsa da, aralarında temel bir anahtar fark vardır: çubuğu boynunuzun arkasında değil omuzlarınızın ön tarafında, göğsünüzün üstünde tutarsınız. Böylece ön dörtlü kaslarınız yükün daha fazla yük kaldırmak için zorlanır, ayrıca gövdenizi dik ve üst vücudunuzu dengeli tutmak için çalışmanızı daha da zorlaştırır. Bir setin sonuna doğru zorlanmaya başlayacağınız back squats aksine, front squat sizi dik konumda durmaya ve şeklinizi korumaya zorlar ve böylece daha güvenli yük kaldırabilirsiniz. Doğru şekli işte böyle.

Front squat için mükemmel form, eğer buna alışkın değilseniz, bileklerin ve ön kolların sınırlı esnekliği nedeniyle zor olabilir. Eğer bunu yapacaksan ilk işin bilekleri ısıtmak olmalı.

SET

Squat barı ile başlayın ve, göğsünüzün ortasıyla hizalayın Barı ellerinizle omuz genişliğinden biraz geniş olacak şekilde tutun. Çubuğa yaklaşın ve bar aynı seviyede duracak ve çenenizin üstüne, omuzlarınızın önüne değecek şekilde biraz çömelin. Barın gitmesine izin vermeden bileklerinizi idarenizi kaybetmeyecek kadar ileri ve yukarı getirin. Dirseklerinizi çömelme boyunca mümkün olduğunca yüksek tutmaya odaklanın. Bu, vücudunuzu dik tutacak ve çubuğu ellerinizin kıvrımında güvende tutacak ve göğsünüze ve omuzlarınıza yaslanacaktır. Barı yerinde kaldırın.

HAREKET

Bir adım geri gidin. Ayaklarınızı omuz genişliğinde, ayak parmaklarınızı birbirinden çok hafifçe çapraz olacak şekilde konumlandırın. Göğsünüzü kaldırın, içinize hava çekin ve torsonuzu güçlü tutun daha sonra çömelecek şekilde bacaklarınızı eğin. Dizlerinizi geniş genişçe ayrı şekilde ve topuklarınızı aşağıda tutun. Bacaklarınız en azından zemine paralel olana kadar indirin, sonra ayağa kalkın. İşte bu mükemmel bir şekil.

Bilekleriniz düşer düşmez ağırlık ileri gidecek, dengeniz kaybolacak ve bu ise setin sonuna geldiğinizi gösterecek Hareket boyunca dirseklerinizi tavana doğru itmeye odaklanarak bunu düzeltin.

#DURMABAŞLA
Kendinle fit ol!
ŞEKER İLAVESİZ
L-KARNİTİN
B1-B3-B6-B12
VİTAMİNLERİ
PINAR
PROTEİN
KAKAO
ŞEKER İLAVESİZ
26g
LAKTOZSUZ SÜT
%0.3
Net: 500ml

Vücudunuzu güçlendirin

Vücudunuzu bu egzersizlerle güçlendirerek spor yapmanızı engelleyecek yaralanmalardan kaçının.

Mevsim geçişlerinde insanlar spor yapmak için daha fazla heves duyar, ancak kışın bu durum değişebiliyor. İnsanlar kış aylarında zamanlarını evde geçirmek isteyebiliyor. Ancak bu doğru bir şey değil. Vücudunuzu kış uykusuna yatırmak ilkbahar ve yaz aylarında size zorluk çıkarabilir. Bu nedenden dolayı kış aylarında da antrenmanlara devam etmeniz ve zaman harcamanız önerilir. Dr. Luke James, vücudunuzu ilkbahar ve yaza hazırlayacak çeşitli prehab egzersizleri öneriyor. James, "Adından da anlaşılabileceği gibi Prehab, egzersiz yapmadığınız zamanlardaki yaralanmaları önlemeye yönelik. Yeni bir fitness rejimine başlıyorsanız ya da ilk defa yeni bir spor deniyorsanız bu prehab egzersizleri vücudunuzu hazır hale getirmenin iyi bir yolu olabilir" diyor.

Kalça hareketleri

Bazı sporlarda kalçalarınız ve beliniz sık sık gerginlik hissedebilir diyen Dr. James sözlerine şöyle devam ediyor: "Kalça indüktörlerinizi güçlendirmek sadece 90 saniye sürer, ancak eklem ve kas yaralanması olasılığını önemli ölçüde azaltabilir."

NASIL

"Geniş bir duruşla başlayarak, yana doğru yatın, ilerideki bacağınızı bükün ve diğer bacağınızı düz tutun. Karşı uyluğun iç kısmında bir gerilme hissedinceye kadar ilerideki bacağı bükmeye devam edin. Kalçalarınızı gevşetmek için her bacaktaki gerginliği 45 saniyeye kadar devam ettirin."

Squat

Dr. James, "Tekrar koşuya başlamak isteyenler için squat, dizleri destekleyen kasları güçlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca kalça kaslarına ve diz bağlarına da faydası vardır" diyor.

NASIL

"Ayaklarınızı kalça genişliğinde birbirinden ayırın. Parmaklarınız ileriye dönük olmalıdır. Sırtınız düz, göğsünüz ileride ve omuzlarınız geriye ve aşağıya doğru durmalıdır. Yavaşça aşağı çömelin. Kalçalarınız yere paralel olana kadar alçalın, ancak yalnızca rahatça yapabildiğiniz kadar ilerleyin. Başlangıç pozisyonuna geri dönmek için bacaklarınızı düzeltin ve aynı hareketleri 10 tekrarlı üç set olarak tekrarlayın"

Plank

Dr. James, "Plank, sadece vücut merkezinizi güçlendirmekle kalmaz aynı zamanda omuz kaslarını ve eklemleri destekleyen kasları da güçlendirir. Ağırlık antrenmanı yapanlar veya tenise geri dönenler için bu hareket çok önemlidir. Omuzlarınızı geriye ve omurgadan uzağa çektiğiniz bu hareketler, ağrısız yukarı kol rotasyonu için kritik olan daha büyük omuz kaslarını da güçlendirir" diyor.

NASIL

"Yüzünüz yere bakacak şekilde yatın, daha sonra vücudunuzu kaldırın. Karın kaslarınızı içeri çekerek kendinizi ayaklarınız ve ellerinizle destekleyin. Kaslarınızı uzatmak için zemini itmeye çalışıyormuş gibi omurganızı dik tutun ve omuzlarınızın birbirinden uzaklaşmasını sağlayın. Bu pozisyonu 30 ila 90 saniye korumaya çalışın."

Calf raise

Dr. James, "Zayıf baldırlar koşularda meydana gelen incinmelerin en büyük nedenlerinden biridir. Baldır kaslarınızı güçlendirmek baldırlarınızda meydana gelebilecek incinmeleri önlemekle kalmaz, aynı zamanda bilekleriniz ve diz arkasındaki kirişlerde olabilecek incinmeleri de önler" diyor.

NASIL

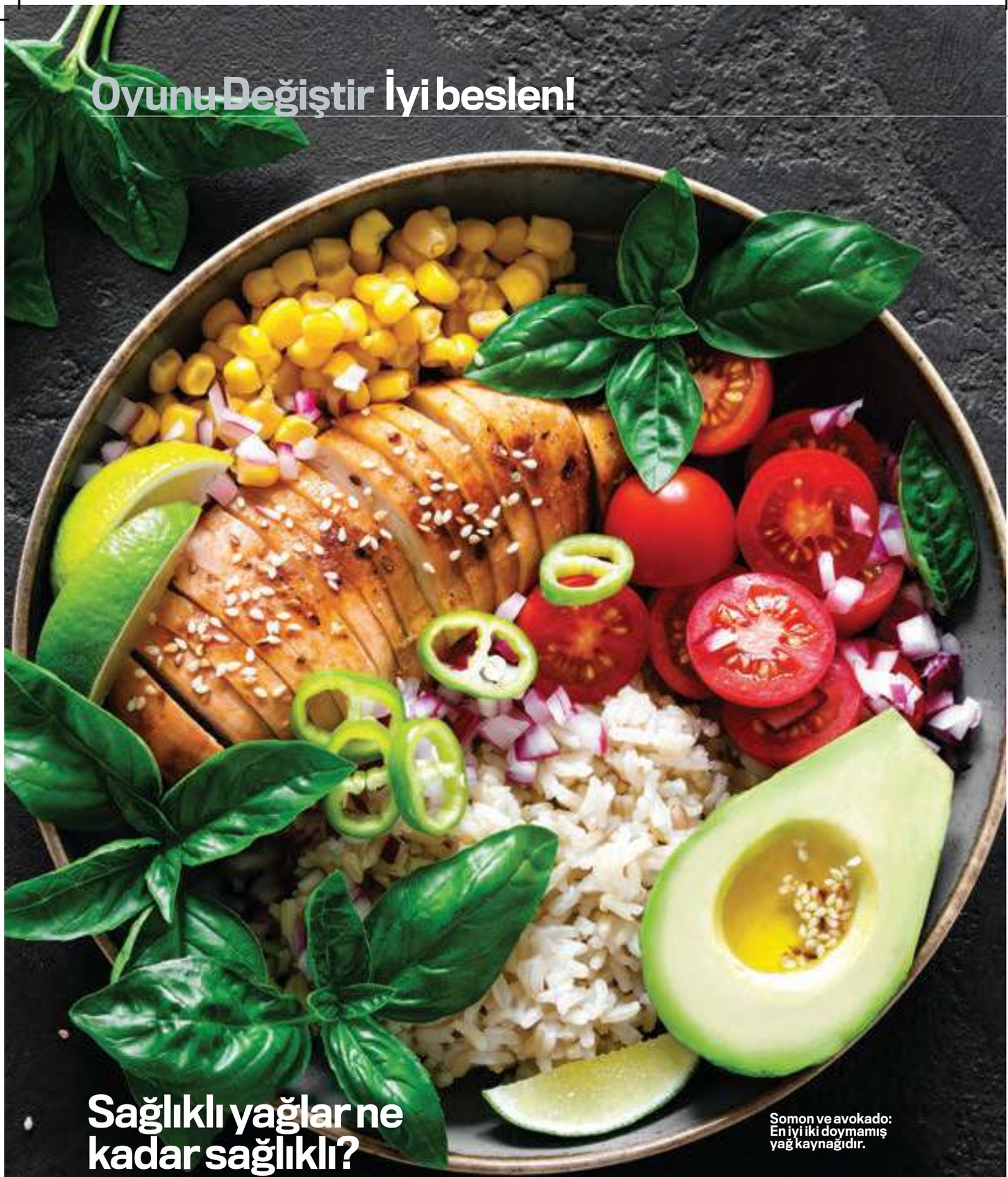
"Tek ayak üstünde durarak başlayın. Dengede duramıyorsanız bu hareketleri duvardan destek alarak yapabilirsiniz. Zemine basan ayağınızın topuklarını 30 kez yukarı aşağı kaldırıp indirin. Her hareketi saniyede bir yapmaya çalışın. Bu rutini en az günde iki defa gerçekleştirin. Tek ayak üzerinde durmaktan zorlanıyorsanız aynı hareketi her iki ayak için yapın. Daha fazla zorlanmak istiyorsanız ağırlık kullanarak yapın."

Glute bridge

Dr. James, "Bu göbek, kalça ve bel kaslarını çalıştırırken aynı zamanda quad, kalça kasları ve diz arkası kirişlerini güçlendiren ve omurgayı sabitleyen bir alt vücut egzersizidir. Koşudan yüzmeye kadar tüm egzersizler için güçlü bir merkez büyük önem taşır, bu yüzden bu egzersiz rutine dahil edilmelidir" diyor.

NASIL

"Ayaklarınız dizlerinizin altındayken, kalçalar birbirinden uzakta ve bükülmüş şekilde sırtüstü uzanın. Bir köprü oluşturmak için kalçalarınızı yerden kaldırırken, kalça kaslarınızı ve baldırlarınızı sıkın. Ağırlığınızı omuzlarınız ve topuklarınıza paylaştırın. Kalça kaslarınızı ve baldırlarınızı sıkmaya devam ederken bu pozisyonu koruyun. Daha sonra kendinizi kontrollü bir şekilde yere doğru indirin. 10 tekrarlı üç set hedefleyin."



Sağlıklı yağlar ne kadar sağlıklı?

Evet, sağlıklı yağlar iyidir. Ancak kamyon yüküyle yememeye dikkat edin.

Somon ve avokado: En iyi iki doymamış yağ kaynağıdır.

Tamamen yağsız diyet yapmak neredeyse imkansız bir şeydir. Bu aslında iyi bir şey, çünkü vücudumuzun çalışması için diyetimizde biraz yağa ihtiyacımız bulunuyor. Diğer taraftan sağlık kuruluşları, insanlar çok fazla yağ tükettiklerinden diyet yaparken dahi daha az yağ tüketilmesini öneriyor. Peki bu sağlıklı yağlar için de geçerli mi? Bu yağlar sağlıklıysa diyetimizde bu yağlara yer vermeli miyiz? Bir kasa avokado sipariş vermeden önce diyetisyen Dr. Lucy Chambers'a bu konuya ışık tutması için " neden yağa ihtiyacımız var?" sorusunu yönelttik. Diyetsel yağlar, enerjinin yanı sıra küçük miktarlarda ihtiyaç duyduğumuz omega 3 ve 6 gibi temel yağ asitlerini de sağlıyor. Yağ, hücrelerin normal yapısını korumak da dahil olmak üzere vücutla ilgili çeşitli süreçler için de gereklidir. Ayrıca yağda çözünen A, D, K ve E vitaminlerinin emilimine de yardımcı olur.

DOYMAMIŞ YAĞLAR
Doymamış yağlar, fındık, zeytin, tohum, avokado, yağlı balık ve bunlardan elde edilen yağlar gibi gıdalarda bulunur.

DOYMUŞ YAĞLAR
Doymuş yağlar et, peynir, tereyağı, hindistancevizi yağı ve kreması gibi yiyeceklerde ve bu içerikleri içeren yiyeceklerde bulunur.

TRANS YAĞLAR
Trans yağlar az miktarda ette bulunur, fakat çoğunlukla kızartılmış gıdaların yanı sıra kekler ve çörekler gibi endüstriyel olarak üretilen yiyeceklerde bulunur.

DİYET İNCELİKLERİ

Doymuş yağları nasıl azaltabilirim? Tam yağlı et ve süt ürünlerinde bulunan doymuş yağ, kalorisi yüksektir ve kanınızdaki LDL veya "kötü" kolesterol seviyelerini artırabilir. Bu da kalp krizi ve felç riskinin artmasına neden olabilir. Doymuş yağları azaltmak için yağsız et dilimleri kullanın ve ideal olarak haftada en az birkaç etsiz gün geçirin. Kızartma yerine ızgara yapın, tavaya tereyağı veya yağ eklemek yerine çok az yağ sürün. Yeterince yağınız varsa avokado gibi doymamış seçenekleri tercih edin.

Bazı yağlar diğerlerinden daha mı faydalıdır?
Doymamış yağlar sağlıklı yağlardır ve sağlıklı beslenmenin bir parçası olarak tavsiye edilirler, ancak yine de az miktarda tüketilmeleri gerekir. Çünkü yağ, "sağlıklı" yağ bile olsa çok fazla kalori içerir. Yüksek doymuş yağ alımı, yüksek kan kolesterolü ile bağlantılıdır ve bu kalp hastalığı ve felç için bir risk faktörü olduğundan çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Yapay olarak üretilen trans yağların kalp sağlığı üzerinde zararlı bir etkisi olduğu da ortaya çıktı. Dünya Sağlık Örgütü, diyetiniz trans yağlar açısından yüksekse, kalp hastalığı riskinizin %21 ve ölüm riskinizin %28 oranında yükseldiğini belirtiyor.

Diyetinizde ne kadar yağ olmalı?
Uzmanlar, toplam yağ alımınızın gıdadan tüketilen enerjinin %25-35'inden fazla olmamasını öneriyor. Doymuş yağ ve trans yağlar için, toplam gıda enerji tüketiminizin% 10'undan fazla olmamalıdır. Bunlar hedef olarak verilen rakamlar değil, her gün almanız gereken yaklaşık maksimum tutarlardır.

Koşuda Dinlenme Süreci

Antrenmanınızdan en iyi faydayı sağlamak için doğru bir şekilde dinlenin

Koşu zorlu bir iştir, bunu ilk defa duymadığınızı varsayıyoruz. Ancak şaşırtıcı olan şey, antrenman yapan insanlar için koşudan ziyade dinlenme konusunda zorlandıklarıdır. İngiltere'de dayanıklılık koçluğu yapan Barry Fudge, "Koşu, koşucuların yaptığı işin sadece bir parçasıdır. Koşunun yanında dinlenme de büyük önem taşır" diyor. Fudge, bir süre önce İsviçre'nin St Moritz kentinde Nike Joyride Run Flyknit ayakkabı modelinin lansmanında Laura Muir, Charlie Grice, Kyle Langford ve Ellie Baker'ın katıldığı bir soru cevap oturumunu yönetti. Oturumun konusu ise koşu ve dinlenmeydi. Bu oturumdan en iyi dört ipucunu sizler için derledik.

1

Dinlenme süreci siz durur durmaz başlar

Zorlu bir çalışmadan sonra doğrudan lounge'a gitmek cazip gelir. Ancak rahatlamadan önce dinlenmeniz gerekir. Grice, "Zorlu bir oturumu tamamlar tamamlamaz yarım saat içinde protein karışımımı almaya çalışıyorum" diyor. Muir ise "Kendi karışımımı kendim yapıyorum ve koşudan hemen sonra ya da soğumaya başladıktan sonra alıyorum. Genellikle 10 – 15 dakika soğumaya ve karışımımı içmeye çalışırım. Ardından buz masajı yaparım. Dizime 10 dakikalık bir buz banyosu yaparım" diyor.

2

Dinlenme koşunuzu doğru hızda yapın

Kendinizi aşırı yormadığınızdan eminseniz rahatça koşabilirsiniz. Ancak bir kalp hızı monitörü işi kolaylaştıracaktır. Muir, "Kalp atışlarını takip etmek çok faydalı olacaktır. Yokuşta koşarsanız kalp atış hızınız tavan yapacaktır. Daha yavaş koşuyor olsanız da daha çok çalışıyor olursunuz. Yokuş yukarı koştuğumda, saatim beni kalp hızımı normale döndürmek için yavaşlamam gerektiği konusunda uyarıyor" diyor. Dinlenme koşularında kalp atış hızınızın normaldeki hızın yüzde 60 ile 70'i civarında olmalıdır. Saatlerin birçoğu hangi bölgede olduğunuzu gösterir.

3

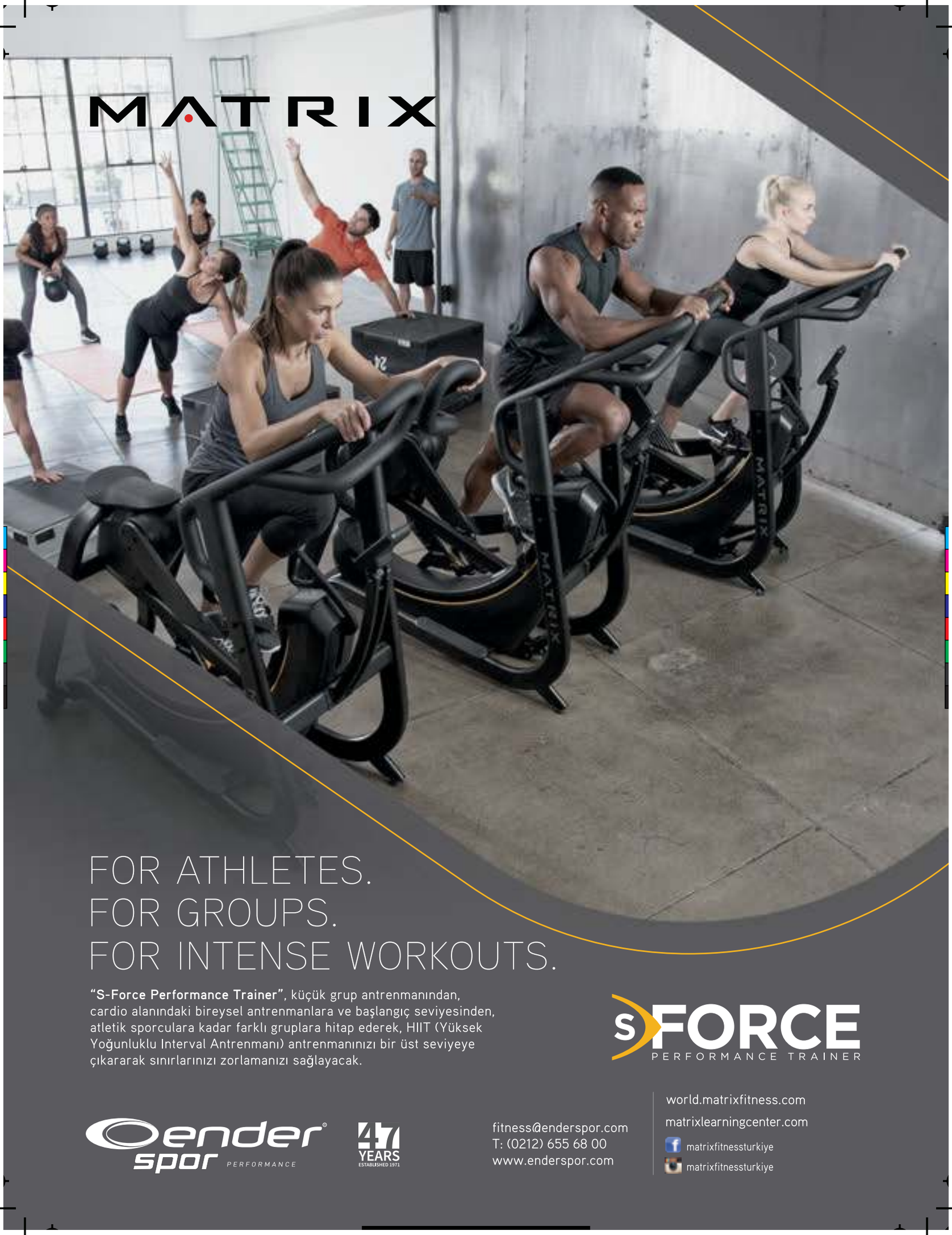
Sıcak ve soğuk duş almayı deneyin

Bacaklarınız bir kova buzun içinde oturmak sizin için iyi bir fikir değilse koşudan sonra farklı sıcaklıklarda duş almayı deneyin. Bu dinlenmenize yardımcı olacaktır. Baker, bir sonraki yarışa hızlı bir şekilde hazırlanmak için sürekli bunu yapıyor. Baker, "Bir dakika soğuk, bir dakika sıcak olacak şekilde üç kere aynı işlemi tekrarlayarak duş alıyorum. Bu, laktik asidi atmama yardımcı oluyor. Böylece bir ertesi günkü yarışa kendimi hazır hissediyorum" diyor.

4

Uyku, uyku, uyku

Uykunun çok önemli olduğunu belirten Langford, "Bazen büyük bir seanstan sonra iyi uyuyamayabiliyorum. Bu yüzden en azından geç saatlere kadar yatıp dinlendiğimden emin olmaya çalışıyorum. Sabah seansım olduğundan bunu yapamıyorsam, seanstan sonra uzun bir uyku çekiyorum" diyor. Muhtemelen geç saatlere kadar yatma ya da öğleden sonra uykusu olanağınız olmayacaktır. Yani uyku olayı tamamen geceyle alakalı bir şey. Bu yüzden antrenmanlarınızda yorgunluğunuzun arttığını hissederseniz erken yatmayı deneyebilirsiniz. Grice, "Sekiz saatten daha az bir süre uyuyorsanız sakatlanma olasılığınız artıyor" diyor.


MATRIX
FOR ATHLETES.
FOR GROUPS.
FOR INTENSE WORKOUTS.
"S-Force Performance Trainer", küçük grup antrenmanından, cardio alanındaki bireysel antrenmanlara ve başlangıç seviyesinden, atletik sporculara kadar farklı gruplara hitap ederek, HIIT (Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanı) antrenmanınızı bir üst seviyeye çıkararak sınırlarınızı zorlamanızı sağlayacak.
S FORCE
PERFORMANCE TRAINER
ender spor PERFORMANCE
47 YEARS ESTABLISHED 1971
fitness@enderspor.com
T: (0212) 655 68 00
www.enderspor.com
world.matrixfitness.com
matrixlearningcenter.com
matrixfitnessturkiye
matrixfitnessturkiye

Koklanacak bir şey

Vücut kokusu partner seçiminde nasıl bir rol oynuyor?

Vücut kokusu denildiğinde ilk içgüdünüz muhtemelen bu sabah deodorant kullanıp kullanmadığınızdan emin olmak için hızlıca koltuk altlarınızı koklamak olacaktır. Ancak vücut kokusu her zaman ter kokusu anlamına gelmez ve partner seçiminde büyük rol oynayan bir unsurdur. Biyolojik olarak sizinle uyumlu olan birisini seçmenizde size yol gösterici olabilir. Vücut kokusu ister kendi isteğinizle (sevdiğiniz birinin yakınında durmak gibi) ister kendi isteğiniz dışında (otobüste bir başkasının yakınında durmak gibi) bir başkası hakkında çeşitli ipuçlarını bize taşır. Macquarie Üniversitesi, Psikoloji Departmanı araştırmacılarından Dr. Mehmet Mahmut, vücut kokularının romantik bir ilişkide oynadığı rolü araştıran bir çalışmaya imza attı. Araştırma, her gün verdiğimiz kimyasal sinyallerin insanların bizi algılamalarında ne kadar önemli olduğunu vurguladı.

Havada ayrılık kokusu var

Araştırmada, insanların partnerlerinin kokusunu yabancıların kokusuna nazaran daha çok tercih ettiklerini ortaya çıkardı. Ayrı bir çalışmada ise heteroseksüel ebeveynlerin yüzde 77'sinin eşlerinin kokusunu "hoş" ya da "çok hoş" olarak değerlendiği belirlendi. Ayrıca, uzun süreli ilişkilerde partnerin kokusunun rahatlatıcı olarak bulunduğu da ortaya çıktı. Diğer taraftan ilişkideki bozulmalarla birlikte partnerin vücut kokusunun rahatlık ve güven vericilikten iticiye doğru dönüştüğü de bulundu.

Koku önemli

Araştırma aynı zamanda kadınların testosteron seviyeleri yüksek olan erkekleri, erkeklerin ise yumurtlama dönemindeki kadınları daha çekici bulduğunu gösterdi. Dr. Mahmut, "İnsan vücudu, biyolojik olarak uyumlu partnerler bulmamıza yardımcı olmak için koku alma duyumuzu sandığımızdan çok daha sık kullanıyor. Diğer bir ilgi çekici şey ise bazı durumlarda karşıtların gerçekten daha etkileyici olması. İnsanlar, tamamlayıcı bağışıklık sistemine sahip çekici potansiyel partnerleri algılamak için bilinçaltı bir yetenek geliştirmiş. Örneğin, partnerinizin vücut kokusunu seksi bulursanız ve bu duygular karşılıklıysa, bu her iki partnerin de farklı bakterilere karşı dirençli olduklarını hem de çocukların her iki ebeveynin bakteriyel direncini genetik olarak miras alacağını gösterir. Potansiyel bir partnerin evrimsel açıdan patojenlere karşı direncini algılayabilmek çok önemli. Bu sonuç olarak bir çiftin sağlığı açısından çok yararlı olabilir" diyor.

XPRO NUTRITION

YÜKSEK PERFORMANS

Nox ismi Nitrik Oksit isminin kısaltılmışıdır. 1996 yılından beri dünyaca kullanılan yaygın ve etkili bir supplementtir. Nox, arginine amino asidinin sayesinde vücuttaki nitrik oksit gazını arttırarak harekete geçirir. Bu sayede damarlar daha fazla kan taşır, aynı zamanda da kanda daha fazla oksijen taşınır. Bu da doğrudan kaslarımızın daha iyi, daha çok ve daha hızlı beslenmesi demektir. Nox ürünleri genel olarak, Pre-Workout yani "antrenman öncesi" adıyla adlandırılırla

Antrenman esnasında yüksek performans sağlar.
Dayanıklılığı arttırır.
Antrenman sonrası kaslarda hızlı toparlanma sağlar.
Yorgunluk hissini ortadan kaldırmada etkilidir.
Kan basıncını düşürür.
Vücut ısısının artmasıyla yağ yakımına olumlu etki eder.

0850 255 0707
%100 Müşteri Memnuniyeti
Hızlı Teslimat
Kargo Ücreti Yok
Masrafsız Kapıda Ödeme
3D Secure Güvenli Alışveriş
PROTEIN7.COM

Havuzla fitleşin

Yüzme, kilo vermenizi, daha fit olmanızı ve rahatlamanızı sağlar.

Fitness rejimlerinin çoğunun temel amaçları arasında kilo vermek, fit olmak ve kasları geliştirmek vardır. Bu amaçları en iyi karşılayan yüzme gibi herhalde başka bir spor yoktur. Yüzme, her şeyden önce asgari yaralanma riskiyle tam vücut antrenmanı sağlar ve bu da çapraz antrenmanlar için en iyi seçenektir. Yüzmenin temel faydalarından nasıl yararlanılabileceği konusunda şu an triatlon koçluğu yapan eski triatlon sporcularından Annie Emmerson ile konuştuk.

1) Yüzme kardiyonuzu geliştirecektir

Sık sık yaptığınız takdirde yüzme sizi daha da fit hale getirecektir. Emmerson, "Tekniğinizi geliştirdikçe fitness açısından çok daha fazlasını elde edeceksiniz ve seviyeniz ne olursa olsun bundan büyük fayda göreceksiniz" diyor.

2) Kas yapmanızı sağlar

Çoğumuz olimpiyat yüzücülerinin vücutlarına hayran kalmışızdır. Her ne kadar havuzda birkaç kez yüzme sizin vücudunuzu onlarla aynı hale getirmese de, yüzme sayesinde vücudunuzun her tarafındaki kasların geliştiğini göreceksiniz. Emmerson, "Bazı insanlar diğerlerine göre çok daha kolay kas yapabiliyorlar. Ancak, vücudunuzun şeklini değiştirmek için çok fazla yüzmeniz gerekiyor. Yüzme sonucunda elde edeceğiniz şey vücudunuzdaki kasların yukarıdan aşağıya hızlı bir şekilde güçlenmesini görmek olacak" diyor.

3) Zihinsel açıdan rahatlatır

Havuz dünyadan irtibatınızı kesmek ve rahatlamak için en ideal yerlerden biridir. Emmerson, "Nerede koşu yaparsanız yapın önünüze bir şekilde tehlikeler çıkar. Bisiklette de aynı şekildedir. Ancak havuzda durum böyle değildir. En güvende olduğunuz yerlerden biridir. Sadece birilerinin sizi arabayla ezmeyeceğinden değil aynı zamanda hiçbir şey hakkında endişelenmeyeceğiniz bir yer olduğu için. Kendinizi tamamen kapatarak stres atabilirsiniz" diyor.

4) Kilo vermenize yardımcı olur

Suyun kaldırma kuvvetinden dolayı havuzlar, aşırı kilolu insanların vücutlarını çok fazla zorlamadan egzersiz yapabilmeleri için mükemmel bir ortamdır. Diğer yoğun egzersizler kadar yoğun kalori yakılmasını sağlamasa da yeterli olacaktır. Emmerson, "Amacınız kilo vermekse, kalp atışınızı hızlandırdığından yüzme size bu konuda yardımcı olacaktır. Tekniğinizi geliştirdikçe kendinizi daha da zorlayabilirsiniz" diyor.

5) Esnekliğinizi artırır

Yüzmek sizi yoga kadar esnetmese de yüzerken yaptığınız kulaç atma gibi hareketler sizi esnetecek ve eklemlerinizi daha esnek hale getirecektir. Bu ayrıca dinlenmenize de yardımcı olur. Emmerson, "Havuzda düz olmanız gerekir, bu da tüm vücudunuzun esnemesi anlamına gelir. Yüzmenin iyileştirici bir özelliği olduğuna inanıyorum" diyor.

6) Yüzme sizi diğer sporlarda da daha iyi hale getirir.

Eğer bir koşucu, bisikletçi veya başka bir sporcuysanız yüzmek performansınızı daha iyi hale getirecektir. Zindeliği, gücü artıran ve iyileşmeye yardımcı olan düşük etkili bir egzersiz olarak yüzmenin tercih ettiğiniz spor üzerinde çok büyük bir etkisi olabilir. Emmerson, "Etkinlikler için antrenman yaptığımda her yüzerken her zaman daha iyi bir atlet oldum. 2001 yılında tüm kış antrenmanımı yüzme tekniklerini geliştirmek üzerine yaptım. Haftada en az 6 gün, günde iki saat yüzüyordum. Sonra yarı maraton koşuyordum. 1 saat 18 dakika koşuyordum, ardından da 1 saat 13 dakika yarışıyordum. Hızlı koşmamı sağlayacak herhangi bir şey yoktu. Bunu bence yüzmeye borçluyum. Bu her ne kadar istisnai bir hikaye olsa da haftada 12 saat yüzmezsiniz. Ancak bunun koşu yapmam üzerinde çok büyük etkisi oldu" diyor.

PROFESYONEL İPUCU

Vücut pozisyonu, nasıl doğru bir şekilde yapılır.

Doğru - Bu pozisyonda her şey tam anlamıyla mükemmel. Tüm vücut su yüzeyine paralel bir şekilde. Her şey aynı hizada: Kafa, kalça, omurga, bacaklar. Bu pozisyonu kullanarak enerjiden tasarruf edersiniz ve direnci azaltırsınız. Burnunuz havuzun dibine doğru bakıyor olmalıdır.

Hatalı - Burada hiçbir şey aynı hizada değil. Ciğerleriniz dolduğunda vücudunuzun üst kısmını yüzeyde tutmak için şamandıra olarak işlev görür. Göğsünüze bastırarak alt bedeninizin daha yükseğe kalkmasına yardımcı olacaksınız. Ancak başınızı yana yatırdığınızda vücut çizgisini kırmış olursunuz. Bu da genellikle vücudunuzun yarısının batmasıyla sonuçlanır.

Zoru Başarmak

Gücünüzü zorlu ama etkili "YARDWORK" çalışmasıyla test edin.

Sektörün fitness'a olan yumuşak yaklaşımının giderek artmasından bıkan İngiltere merkezli Manorgym, kullanılmayan bir otoparkta zorlu bir çalışma olan YARDWORK'u başlattı. Koli bantlı çimento torbaları, yangın söndürücüler, sellerde kullanılan çuvallar sıra dışı bir ortam yaratmak için kullanıldı. Bu zorlayıcı çalışma, tipik bir YARDWORK oturumundan neler bekleyebileceğinizi hakkında ipuçları veriyor. Sık antrenman yapanlar etrafa büyük ve ağır nesneler fırlatmaya yabancı değildir. Yani bu, size güç kazandırmak için ideal bir çalışma.

Çalışma

- 25 dakikalık zaman sınırı. Tüm çalışma boyunca ağırlık yeleği giyilmelidir.
- 25 metre mekik koşusu
- 25 kez devil snatch egzersizi (15kg)
- 25 kg kum torbası ile 25 kez fireman squat egzersizi (her biri 25 adet)
- 25 kg kum torbası ile clean and press egzersizi
- 32 kg KB ile kettlebell swing

Kettlebell swing egzersizi

Kum torbası squat egzersizi

Kum torbası clean and press egzersizi

Uzman Diyetisyen
Selahattin Dönmez
HAYAT
YEDİKÇE
GÜZEL
ANADOLU'NUN TOPRAKLARINDAN
BESLENEREK SAĞLIKLI YAŞAYIN...
DESTEK @ SAĞLIK

Kendi yemeğinizi kendiniz hazırlayın

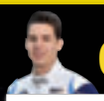
Öğle yemekleri için sosisli bir sandviçten daha fazlasına ihtiyaç duyarsanız. En iyi enerji ve zihin açıklığı için şunlara ihtiyacınız vardır: İyi karbonhidratlar, yağsız proteinler, sebzeler, ve sağlıklı yağlar. Evet, bir de öğle yemeği molası. Diyetisyen Lori Zanini, "Tatlı patates, fasulye ve kinoa gibi yiyecekleri düşünün. Bunlardan yeterince aldığınız sürece kalori saymanıza veya belirli bir oranı tutturmanıza gerek yok. Herkesin kendi kendine yapabileceği, öğlenleri zevk alabileceğiniz bu dört yemeği listenize ekleyebilirsiniz" diyor.

ÖĞLE YEMEĞİ 1
Burrito'nun gücü
İki kepekli tortillayı alın ve üzerine kırmız fasulye ve ince kıyılmış hindi etini koyup paketleyin. Ayrı bir pakete domates, avokado, peynir ve marul koyun. Mümkünse tortilla ve proteini ısıtın ve daha sonra üst kısımları ekleyin. Bu sonrasında birkaç saat boyunca odaklanabilmenize yardımcı olur.

ÖĞLE YEMEĞİ 1
Doğru sandviç
İki kepekli pideyi hindi, avokado ve hardalla doldurun. Yanına bir de meyve salatası ekleyin. Bu yüksek lif, karbonhidrat, sağlıklı yağlar ve proteinden oluşur. Denge, aşırı yemek yemeyi önler ve potansiyel bir öğleden sonra düşüşünü dengelemek için enerji verir.

ÖĞLE YEMEĞİ 3
Yüksek proteinli salata
Turta gibi hızlı bir şeyler yemeyi düşünüyorsanız bunu yemeğinize ekleyerek hasarı giderin. Bir kap içine iki bardak yeşillik, bir bardak nohut 1/4 barak ceviz ve dilimlenmiş bir elma atıp üzerinde kırmızı üzüm sirkesi gezdirin. Bu salata, kan şekeri seviyenizi sabit tutmaya yardımcı olacaktır.

ÖĞLE YEMEĞİ 4
Tuna ve krakerler
Büyük bir ton balığı konservesi (süzülmüş) alın, dilimlenmiş salatalık, kereviz, domates, peynir ve kırmızı biber ekleyin. Kepekli krakerle birlikte tüketin. Ton balığındaki omega 3 yağ asitleri kan basıncının düşmesine yardımcı olur. Bu, kronik hastalıklarla savaşmaya yardımcı olur. Yemeğinizi bir adet muzla bitirin.



CEM BÖLÜKBAŞI GERÇEK FORMULA PİSTLERİNDE

ESPORTS LIFE

SAYI: 02 KASIM 2019 FİYAT: 15 TL

YÜZYILIN YÜKSELEN DEĞERİ ESPOR'A
BAU'DAN TAM DESTEK

ERDİNÇ İYİKUL:
"ESPORU HEP BİRLİKTE BÜYÜTECEĞİZ"

THE KING OF FIGHTERS ALLSTAR
DÜNYA İLE AYNI ANDA TÜRKİYE'DE

OYUN DÜNYASINI
CADILAR BASTI

DÜNYANIN EN BÜYÜK ÜCRETSİZ DENİZ SAVAŞI OYUNU TÜRKİYE'DE

İzmit Belediyesi bir ilke imza atarak **Kocaeli ESports'un** sponsoru oldu

MH MEDIA
KASIM 2019
Sayı: 2019 / 2 Fiyatı: 10₺

TUNA AKŞEN

PİNTİPANDA:
"BENİM ÇIKIŞ NOKTAM ESPOR"

MH MEDIA

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Kilo verme süreci nasıl olmalıdır?

Herkese merhaba bu yazımda sana kilo verme süreci hakkında bilgi vereceğim.

Ülkemizde obezite oranının yüzde altmışlara geldiğini düşünürsek her üç kişiden ikisinin kilo sorunu yaşadığını söyleyebiliriz. Elbette durum böyle olunca herkes kendince doğru olduğuna inandığı bir sistem ile kilo vermeye çalışıyor. Ne yazık ki kimi zamanlar üzücü olaylar iki karşılaşıyoruz. Yanlış ya da sahte ilaçlar nedeniyle canını kaybedenler gibi olmaması gereken bir ameliyat sonrası hayatını kaybedenlere de şahit olduk. Bunların yanı sıra kullanılan takviye ilaçlar ve hızlı kilo verdirdiğine inanılan sistemlerle de kilo verenler çeşitli sağlık sorunu yaşadılar.

Bir de kilo verip bir zaman sonra bu kiloları geri alan kişiler var. Beş kiloyu zorla verip on kilo geri alan kişi sayısı küçümsenmeyecek boyuttadır. Herkesin kendince söyleyeceği şeyler olabileceği gibi uzun yıllardır yapmakta olduğum sağlıklı yaşam koçluğu nedeniyle benim de söyleyeceklerim var. Ben danışanlarımda izlediğim yolu seninle de paylaşacağım.

Mutlaka bir sağlık taramasından geçin. Bilmediğiniz bir rahatsızlığınız, alerjiniz ya da başka bir şey olabilir.

Sağlık durumunuza uygun bir beslenme programı uygulayın. Bu programı da bir uzman yazmalı. Tamamen size ve sağlık durumunuza uygun olmalı.

Egzersizi hayatınızın bir parçası yapın. Kas kütlenizin artması ve bazal metabolizma hızınızın artması kilo vermenizi ve yağ yakışını arttıracaktır.

Kilo verirken yağdan vermeye dikkat edin. Kas kaybı ve yoğun su kaybı beraberinde farklı rahatsızlıkları getirir.

Düzenli bir uyku sistemine dönün. Kaliteli uykunun kilo verme üzerinde büyük etkisi vardır.

Zihninizde canlandırma yapın. Kilo verdiğinizde arzuladığınız bedene sahip olduğunuzu hayal edin.

Büyük gelmeye başlayan kıyafetleri mutlaka atın. Evde büyük kıyafet biriktirmeyin.

Eğer doğru bir sistem ile çalışırsan kilo vermek eziyet olmaktan çıkar. Hem sağlıklı hem de arzuladığın bedene sahip olursun. Amacın kilo vermek değil sağlıklı kilo vermek olmalıdır. Ayrıca arzuladığın kilo ve bedene ulaştıktan sonra mutlaka kontrollü yaşamalı verdiğini geri almamalısın. İstikrarlı bir hayat sürmek sana da yakınlarına da mutluluk getirecektir. Sağlıklı yaşamak beraberinde sağlıklı yaşlanmayı da getireceği için gelecekte çok daha güzel bir hayata yaşayabileceksin.

Bugün hayatına dahil edeceğin her güzel şey yarın meyvesini verecek ve seni arzuladığın noktaya getirecektir. Hayatın her alanında başarılı olmak gibi kilo verme konusunda da başarılı olmanın en büyük sırrı "İstikrar"dır. Beslenme programlarınıza, egzersizlerinize istikrarlı bir şekilde devam ettiğinizde alacağınız sonuç eskiye nazaran çok daha iyi olacaktır. Benzer konularda yazdığım yazılarımı takip edebilmek için dergimizden istifade edebilirsin. Bir sonraki ay başka bir yazım ile görüşmek üzere. Sevgi ve sağlık seninle olsun.

İyi ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Şükran duygusu!

Şükran duygusunun varlığı ve sıklığı sıkıntılarla başa çıkmaya, güçlü ilişkiler kurmaya, olumlu duygular hissetmeye, iyi deneyimler yaşamaya yardımcı olur.

Şükran ya da diğer bir ifadeyle minnettarlık, başkalarına, doğaya veya Tanrıya bağlanmaya yardımcı olan, yaşamdaki iyiliği, sevgiyi mütevazilikle ve teşekkürle kabul etmemizi sağlayan güçlü bir mutlu olma halidir.

Şükran duygusunun varlığı ve sıklığı sıkıntılarla başa çıkmaya, güçlü ilişkiler kurmaya, olumlu duygular hissetmeye, iyi deneyimler yaşamaya yardımcı olur.

İnsanlar şükran duygusunun onlara verdiği hali birçok şekilde hisseder ve ifade eder. Geçmiş, şimdiki zaman ya da gelecek için var olan şükran duygusu ya da umutlu ve iyimser bir ruh hali güçlü ve tutarlı bir duygu durumu yaratılmasına yardımcı olur.

California Üniversitesi'nden ve Miami Üniversitesi'nden psikologların bir araya gelerek minnettarlık konusunda yaptıkları araştırma sonuçları oldukça etkileyici. Bu araştırmada tüm katılımcılardan her hafta belli konulara odaklanarak birkaç cümle yazmalarını istediler.

Bir grup hafta boyunca minnettar oldukları şeyler hakkında yazarken ikinci grup günlük şikâyetlerini ya da onları rahatsız eden durumları yazdı. Üçüncü grup ise olumlu ya da olumsuz ayırt etmeden kendilerini etkileyen olayları yazdılar. 10 hafta sonra minnet duygusuna dair

yazanların daha iyimser ve daha mutlu oldukları görüldü. Ama bana göre bu araştırmanın asıl ilgi çeken tarafı, bu grup spor ve egzersizlerine çok daha fazla vakit ayırıp, neredeyse hiç doktor ziyaretinde bulunmadılar.

Çok sevdiğim Dr. Seligman'da içinde şükran duygusunu aktive edecek çeşitli pozitif psikoloji müdahalelerinin 411 kişi üzerinde etkisini test etti. Haftalık ödev, daha önce nezaketi için hiç teşekkür edilmeyen birisine bir şükran mektubu yazmak ve sunmaktı. Katılımcıların mutluluk puanlarında bir ay sonra bile çok büyük bir puan artışı saptandı.

Bu ve bunlar gibi birçok araştırma var. Sebep ve sonuç net bir şey göstermez. Ama bu konuda yayınlanan çalışmaların çoğu şükran duygusu ile bireyin refahı arasında bir ilişki olduğunu destekliyor.

Minnet duygusu, insanların her zaman yeni bir şeye ulaşarak ya da maddi ve fiziksel ihtiyaçları karşılanınca mutlu ve tatmin olabileceklerini düşünmelerinin tam tersine sahip olduklarını anlamalarının bir yoludur. Şükran duygusunu geliştirmenin bazı yolları var. Araştırmalar bu yolları uygulayarak bu duygunun sürekliliğini artırabileceğimizi söylüyor;

Bir teşekkür notu yaz. Ayda en az bir tane minnettarlık notu yaz. Mümkünse bizzat teslim et. Değilse gönder. Arada bir kendine de yaz.

Zihinsel olarak birine teşekkür et. Yazacak zamanın yoksa senin için iyi bir şey yapan birisini düşün ve zihninden teşekkür et.

Şükran günlüğü tut. Her gün o günün sana verdiği şeyleri yaz ve paylaş.

Yat kalk haline şükret. Her hafta oturup o hafta neler olduğuna ve nelere minnettar olduğuna düşünerek zaman ayır. Yaz ve hissettiğin duyumları düşün.

Dua etmek. Eğer inancın varsa dua et. Yoksa doğaya dön.

Meditasyon. Yargılamadan şimdiki ana odaklan. Neye minnettar olduğuna da odaklanabilirsin.

Denemeye değer. Deneyimlemeye başladığınızda ruh halinizdeki değişiklikleri fark edeceksiniz. Tam şu an da bile şükredecek çok fazla şeyiniz olduğunu bilin. Her ne hissediyor ya da yaşıyorsanız bile, her zaman şükredecek çok şeyiniz var.

Spor Yap!

DR. M. TANSEL TURAN
Spor Hekimliği Uzmanı

Dr. M. Tansel Turan kimdir?

1990 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi bölümünü bitirerek . Spor Hekimliği ve Fizyolojisi Uzmanı oldu. Çok uzun yıllar Medical Park, Medicana, Acıbadem gibi birçok zincir sağlık kurumunda yönetici olarak çalıştı. Başlangıçta spor hekimliğinde yararlanmak üzere öğrenmeye başladığı geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri tüm tıbba bakışını değiştirerek bir tutkuya dönüştürdü. Ozon terapi, mezoterapi, kupa, akupunktur, fitoterapi ve aromaterapi konularında Sağlık Bakanlığı onaylı birçok eğitim aldı. Şu anda ise eşiyle birlikte kurdukları İstanbul Anadolu yakasında Medicana Çamlıca Hastanesi'nde ve Avrupa yakasında Fulya'da iki şube olarak hizmet veren Reborn Clinics'de çalışıyor. Tüm bunların yanında Medikal Estetik Hekimi'de olan Dr. M. Tansel Turan aynı zamanda dolgu, botoks, mezoterapi ve benzeri medikal estetik işlemleri de yapıyor.

Hormon takviyesi ile her zaman genç, her zaman erkek!

Bu sayıda hassas bir konuya değineceğiz. Erkeklerde yaşlanmanın ve andropozun durdurulup hatta geriye dönüşün sağlanması. İddialı bir başlangıç olduğunun farkındayım ama yazıyı okuyup bitirdiğinizde bu rüyayı nasıl gerçekleştirebileceğinizi öğrenmiş olacaksınız.

Erkeklerde andropoz dönemi, kadınlardaki menopoz gibi gürültülü ve dramatik bir öykü oluşturmuyor hiçbir zaman. Bunun en önemli nedeni andropozun başlangıcı ve devamının kadınlarda olduğu gibi (Örneğin adetin kesilmesi, ateş basması vb) somut ve hızlı bir gösterge ile başlamaması. Yağlanma, tansiyon problemleri, kronik yorgunluk, libido ve seksüel fonksiyonlarda azalma gibi problemler yaşlanmanın doğal sonuçları gibi görülüp tartışmasız kabul ediliyor.

"Yaşlandık ve hormonlar azaldı işte!!!" O zaman şu soruyu tartışmamız gerekmez mi?

"Acaba yaşlandığımız için mi hormonlar azalıyor , yoksa hormonlar azaldığı için mi yaşlanıyoruz???"

Gelin buradan yola çıkarak tartışmaya devam edelim.

Libidoda düşme
Güç ve dayanıklılıkta azalma
Enerjide düşme
Yaşam neşesi ve keyfinde azalma
Mutsuz, aksi, huysuz ve homurdanan birine dönüşme (İrritabl Erkek Sendromu / Huysuz Erkek Sendromu)
Ereksiyon gücünde düşme
Yemekten sonra uyuyakalma
İş performansında düşme

Düşük testosterona işaret edebilecek aklımıza ilk gelen yakınmalar. Ama klinik olarak bunun çok daha ötesinde gördüğümüz ve çoğu zaman bambaşka hastalıklara bağlanan birçok farklı ve önemli tıbbi sorunlar ortaya çıkıyor testosteronun düşmesi ile. Kimi zaman " metabolik sendroma" kimi zaman "depresyona" kimi zaman bambaşka hastalıklara bağlanıyor bunlar.

Kemik erimesi
Göbeklenme
Bel ve eklem ağrıları
Libido ve seksüel fonksiyonun azalması
Prostat hipertrofisi
Uyku problemleri
Öfke patlamaları
Depresyon ve daha onlarca klinik sorun sayılabilir.

Şu an abarttığımı düşünenlerin olduğunu, testosteronun sadece seksüel fonksiyonla ilgili olduğunun çoğunlukta olduğunun farkındayım. Öte taraftan birçok meslektaşımın da "Ne diyorsun sen, testosteron verirsen hastayı prostat kanseri yaparsın" dediğini de duyuyorum.

Bu söylem çok daha tehlikeli ve ne yazık ki hekimler arasında son derece yaygın bir inanış. Bilgi ya da bilimsel veri sözcüğünü değil de inanış sözcüğünü özellikle seçerek kullanıyorum burada.

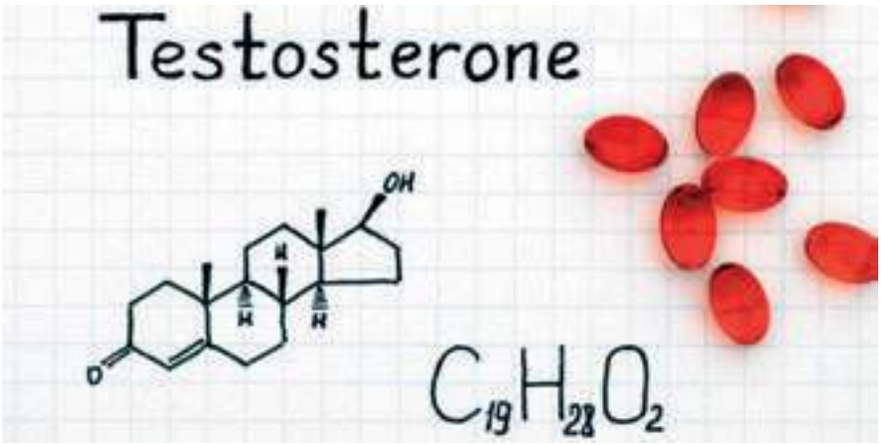
Ne yani Testosteron Tedavisi Prostat Kanseri yapmıyor mu?

Özellikle erkekte testosteron düzeylerinin yalnızca libido ve ereksiyon için değil, genel hayatiyet, kalp, damar, kemik, insülin direnci, metabolik sendrom yani özetle yaşlanmanın ta kendisi ve tüm nedenlerden ölümler ile öyle sıkı ilişkisi var ki, ne zaman, kime, nasıl, ne nedenle vereceğimiz ve nasıl takip edeceğimizi bilmemiz kaydı ile testosteron takviyesi, bir çok hastanın genel sağlığı ve geleceği açısından yerini başka bir şeyle doldurmamız mümkün olmayan bir silah.

Gelelim testosteronun prostat kanseri yaptığı konusuna. Bu bilgi 1941 yılında Huggins isimli bir bilim adamının prostat kanserli hastalarda testisleri ameliyatla çıkarması sonucu yaşam sürelerinin uzadığını gösterdiği çalışmaya dayanıyor. Bunun dışında bu savı destekleyen bir bilimsel çalışma olmadığı gibi yapılmış birçok çalışma bu ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

Elbette burada yapılmış bilimsel çalışmaları sıralayarak sizi meşgul etmeyeceğim.
Aslında çok basit ve pratik bir mantık yürütmesi ile de bunu ortaya koyabiliriz. İnsülin düşüyor diabet oluyoruz insülüni yerine koyuyoruz, troid hormonumuz düşüyor hipotroidi oluyoruz o hormonu da yerine koyuyoruz; o zaman testosteron için bu katı davranış neden?
Burada en önemli nokta eksikliğe bir hekimin karar vermesi ve takibi de yine hekimin yapması!!! Her hormon gibi bu hormonun da eksiklik olmadan kullanılması veya yüksek dozda alınması çok ciddi sorunlar yaratacaktır.
Bunu özellikle hormon kullanarak kas kütlesini artırmaya çalışan vücut geliştirme sporu ile uğraşan sporcular için yazıyorum. Dışardan ve fazla alınan testosteronun etkileri ve zararlarını anlatmayı bir başka yazıya bırakıp devam edelim konumuza.

Şimdi önemli bir soru daha soralım: Testosteronu artırmak için dışardan testosteron ilaçları mı almalıyız?
Elbette hayır...
Çinko; testosteron üretimi için en önemli ve kilit minerallerden bir tanesi. En az bir yıl boyunca düzenli alınmalı. Bunun yanında; et, balık, süt, peynir, fasulye gibi çinkodan zengin belli besinlerle de çinko desteği sağlanmalı.
D vitamini; testosteronu artıran bir diğer önemli mineral. D vitamini, androjen bezlerinden testosteron serbest kalması ve testosteronun estrojen hormonuna dönüşmemesi için çok önemli bir destek. Gerek supplement olarak gerekse güneşin dik olarak geldiği öğle saatlerinde güneşte kalmak D vitaminini destekleyecektir.
Testosteronu artıran bir diğer önemli mineral de Magnezyumdur. Magnezyum eksikliği hem kadınlarda



hem de erkeklerde daha yüksek vücut yağ oranıyla bağlantılı. Magnezyum eksikliği de testosteron seviyesinin düşmesine neden oluyor. Günlük magnezyum ihtiyacı yetişkin bir erkek için yaklaşık 400-500 mg'dır.
Ağırlık çalışmak testosteron seviyesini arttırır. Burada bahsettiğimiz yoğun ağırlık antrenmanı. Yani çok tekrarlı değil az tekrarlı, çok ağırlıklı bir antrenman.
Dikkat etmeniz gereken bir nokta da; Aynı anda birden fazla kas ve eklemi çalıştıran hareketleri yapmanız.
Testosteron artıran hareketler squat, deadlift, bench press, overhead press, barbell row gibi hareketler. Bir tek kas grubunu çalıştıran Barbell Curl, Triceps Pushdown gibi hareketler testosteron seviyesini fazla artırmıyor.
Brokoli, karnabahar, ıspanak, lahana gibi yeşillikler vücuttaki testosteron hormonunu arttırmada önemli özelliklere sahiptir. Bu yüzden kesinlikle ama kesinlikle yeşil besinler tüketmeye özen gösterin.
D Vitamini İçeren Yağlı Balıklar örneğin; Somon, Ton, Uskumru.
Sağlıklı beslenmek amacıyla tüketilen kuru yemişler, aynı zamanda içerisinde bulundurduğu besinler sayesinde testosteron arttırmak amacıyla da tüketilmektedir.
Karides, istakoz gibi çinko zengini deniz ürünleri
Tereyağı ve zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar
Yumurta, peynir, yağsız kırmızı et, muz, ananas, nar gibi meyveler testosteron seviyesi artırdığı bilinen besinlerdir.
Elbette tüm bunların yetersiz olacağı durumlarda dışardan testosteron takviyesi yapılabilir.
Ancak burada ağızdan alınan hap şeklindeki hormonları (Daha doğrusu hormonsuları) ve enjeksiyonla yapılan hormonları kastetmiyoruz. Özellikle enjeksiyon şeklinde yapılan ürünler kanda testosteronu önce hızla yükseltmekte ardından yavaşça düşerek hormon seviyesinin sürekli ve belli bir optimal düzeyde kalmasını sağlamamaktadır. Burada bizim önerimiz (elbette doktorunuzun tavsiyesi ile) jel şeklinde olup günlük olarak kasıklara veya karına sürülerek kullanılan hormon preparatlarıdır. Bu ürünlerle sürekli belli bir seviyede hormonu korumak mümkün olup sağlıklı olandır.
Başta söylediğimi bir kez daha söyleyerek ve hatırlatarak yazıyı bitirelim dilerseniz. Hormonlarımız biz yaşlandığımız için azalmaz, aslında hormonlarımız azaldığı için yaşlanırız. Doğru hormon takviyesi ile süreci durdurmak ve geriye çevirmek mümkün. Yani her zaman genç ve her zaman erkek kalmak hayal değil.

Sağlıklı ol!

ORÇUN KÜRÜM
Uzman Diyetisyen

Orçun Kürüm'ü neden dinlemelisiniz?

1987 Kıbrıs doğumlu Orçun Kürüm Türkiye'de sporcu beslenmesi master'ı yapan ilk diyetisyendir. University of Chester ve Başkent Üniversitesi mezunudur.
10 yıllık mesleki deneyimi boyunca spor beslenmesi üzerine sunumlar yapmış, eğitimler vermiş ve sporcu beslenmesi üzerine makaleler yazmıştır.
Halen Yeni Yüzyıl Üniversitesi'nde Sporcu Beslenmesi dersi vermek olup ve kendi ofisine ek olarak Liv Hospital bünyesinde sporcu diyetisyeni olarak görev yapmaktadır.
Danışanlarını daha sağlıklı ve fit bir yaşama hazırlarken kendisi de düzenli olarak ağırlık antrenmanları yapar, koşu etkinliklerine katılır.

Et yemeğe devam mı? Yoksa vegan mı olmalı?

Oyunun kuralları gerçekten değişiyor mu? (The Game Changers belgeseli kritiği)

Son haftalarda sosyal medyadan bana dergimiz Men's Fitness'a yoğun bir şekilde ulaşan "Şu belgeseli izledin mi?", "Sence doğru mu?", "Vegan olmalı mıyız?", "Sporcular eti azaltmalı mı?" gibi onlarca sorudan sonra artık bu işe el atmak gerektiğini düşünerek sizlere bilgilendirici bir yazı hazırladım.

Vegan veya vejeterjan beslenmeye karşı olmamakla beraber kimseyi farklı bir yöne çekme amacında hiç olmadım. Bana danışan kişilere de mesleğimin gerektirdiği gibi onların yaşam tarzına uygun bir beslenme planı çıkarmaya özen gösteriyorum.
Fakat Netflix'teki "The Game Changers" belgeseli için son söyleyeceğimi ilk başta söyleyeyim, ciddi bir veganlık promosyonu kokuyor! Bilimsel örnek vermek amacı ile kullanılan her makaleleri sanki vegan olma motivasyonu arayarak, resmin geneline değil de arzu ettikleri kısmına bakarak yorumluyorlar.

Belgeselde adı geçen uzmanlar...
Vegan beslenme ile ilgili yayınları ve kitapları olan bu kişilerin birçoğunun vegan ürünler de sattığını hatırlatmak isterim. Ayrıca daha da mühim olan esas yapımcı James Cameron'un Verdiant Gıda adında "bezelye proteini" üreten büyük bir işletmesi olduğunu bilmenizi isterim.

Gladyatörler gerçekten vegan mıydı?
Hayır!
En azından şimdilik vegan olduklarını belgeleyecek bir dayanak yok.

Gladyatörler ile ilgili bahsi geçen bilimsel testler sonucunda karbonhidrat ihtiyaçlarını bitkisel kaynaklardan daha çok karşılıyorlarmış ki buna şaşırmadık zaten. Biliyoruz ki protein kaynakları genellikle karbonhidrattan fakirdir, yeterli enerji için karbonhidrata yönelmek şarttır. Budan dolayı onları vegan olarak göstermeye çalışmaları da bir o kadar bilimsellikten uzak!

Vegan sporcuların gücü!
Belgeseli izleyen herkesin fark edeceği üzere konu tek taraflı bir kurgu üzerine tasarlanmış. Bitkisel tabanlı bir diyeti olan sporcuların et yiyenlerle kıyaslanması birkaç müsabaka üzerinden yapılıyor ki, bu bir bilimsel dayanak olamaz.
Belgeselin başında uzunca bahsedilen et ağırlıklı beslenen ünlü sporcu Connor McGregor ve vegan olan dövüş sporcusunun müsabakası var. Bu maçta şaşırmayacağımız üzere vegan sporcu Nate Diaz galip geliyor.
Bilimsel olarak kabul gören bir sonuç alınabilmesi için çalışmanın daha çok sayıda insan ile kontrol grupları oluşturularak yürütülmesi ve değerlerdirme yapılabilmesi adına bir ölçüme dayalı test uygulanarak performans değişimi takip edilmesi gerekir! Bunun dışında yapılan her gözlem ve yorum bilimsel olarak bir ciddiyeti yoktur. Fakat maalesef belgeselde buna sıkca maruz kalıyoruz. Vegan sporcuların başarısız olduğunu iddia edemeyiz, sadece belgeseldeki kıyasları doğru kabul edemeyiz diyorum.
Belgeseldeki doğru yaklaşımlar da yok değil, hayvansal protein ağırlıklı beslenen bazı sporcular yeterli karbonhidrat alamadıklarından performans düşüşleri yaşayabilirler. Ama bunun çözümü de zaten vegan beslenmek değil dengeli beslenmektir.
Bir başka örnekte bitkisel tabanlı bir beslenme rutinine geçen sporcunun 25 kg vermesi üzerinde duruldu. Burada hiçbir kalori alımı değişikliğinden bahsedilmedi. Halbuki biliyoruz ki, kilo kaydı protein veya bitkisel ağırklıklı beslenme ile değil yaratılan kalori açığı ile gerçekleşir.
Belgeselin çoğunda bitkisel tabanlı beslenenlerin enerjisinin daha yüksek olduğu üzerinde duruyor. Halbuki, bu fikri genele yayamayız, ikincisi de havyansal proteinden zengin beslenen bazı sporcuların karbonhidrat alımına yeterli önemi vermemesinden dolayı enerjilerinin bir miktar daha düşük olmasını anlayabiliriz. Bildiğiniz üzere yüksek atletik performans sergileyebilmek için doğru oranda ve sıklıkta karbonhidrat tüketilmesi gerekir. Makro besin dağılımını planlarken günlük kalori alımının %55-65 oranında karbonhidrattan gelmesi gerekir. Bunun için ise hayvansal gıdaları kesmek gerekmiyor.

Protein kalitesi ve kas gelişimi
Belgeselde her ne kadar bitkisel protein kaynakları yüksek kaliteli dense de aslında hayvansal protein ile karşılaştırıldığında o kadar kaliteli olmadığı aşikar.
Kas gelişimi konusunda ise, en önemli konulardan bir tanesinin aminoasit skoru olduğunu biliyoruz. İyi bir amino asit skoru olan gıdalara "Tam Protein" olarak

adlandırılır. Bu da bütün EAA (Esansiyel amino asitleri) içerdiğini gösterir. Hayvansal gıdalarda bu değerler yüksek olurken bitkisel gıdalarda daha zayıf olmasından dolayı birkaç farklı bitkisel protein kaynağının bir arada tüketilmesi ile tam protein dediğimiz seviyeye gelebiliyor. Peki, iş burada bitiyor mu? Tabii ki hayır.

Proteinin vücutta kullanılabilme kabiliyetine bakınca yine hayvansal gıdalarda çok daha yüksek olduğunu görüyoruz. Hatta et ve süt ürünlerindeki proteinler %80-90 oranında emilebilirken bitkisel proteinlerin emilim oranı % 40-60 oranındadır. Bu bitkisel protein tüketenlerin kas yapamayacağı anlamına tabi ki gelmiyor, sadece doğru bir kıyaslama adına bu bilgileri vermek istedim. Sadece bitkisel protein ile beslenen sporcularında bir miktar fazladan protein alması faydalı olacaktır. Son olarak kas gelişimi için testosteron seviyesinin de önemini hatırlatmak isterim. Bu sefer beklenenin aksine bazı çalışmalarda veganların testosteron seviyesinin bir miktar daha yüksek görünse de et yiyenler ile arasında büyük bir fark bulunmuyor.

Belgeselde bahsi geçen çoğu bilimsel çalışmada etin diyetten çıkartılması tavsiye edilmiyor! Bu çalışmaların dediği, bizim hep tekrar ettiğimiz, meyve ve sebze tüketiminin arttırılmasının sağlık durumu göstergelerini iyileştirdiği üzerinde duruluyor.

Antioksidanlar ve Inflamasyon

Belgeselin bir kısmında göbek marulun somondan daha fazla antioksidan içerdiği veya havucun köfteden daha fazla lif içerdiği gibi zaten bilindik olan ve kıyaslanması garip olan örnekler var. Meyve sebze tüketiminin arttırılması antioksidan alımı açısından iyi bir şey olsa da bu et tüketminin olmaması gerektiği anlamına gelmez.

Verilen bir örnekte bitkisel açıdan zenginleştirilen beslenmeye geçiş yapan kişilerin inflamasyon oranını 3 haftada %30'a yakın azalttığını anlatıyor. Fakat bu çalışmada araştırmacılar tamamen vegan beslenilmesi gerektiğini söylemiyorlar. Ayrıca çalışma sadece kısa bir periyodu kapsıyor, bunun uzun

dönemli takipli çalışması olmadan net bir yorum yapmak yanıltıcı olur. Belgeselde bahsedilmeyen fakat son zamanlarda bilimsel topluluklarda da konuşulmaya başlanan sebze, meyve ve tahıl ağırlıklı beslenildiğinde vücudun fazla oranda tarım ilaçlarına maruz kaldığı. Özellikle vegan olanların buna daha çok maruz kalacağından dikkatli tercihler yapmaları gerekir. Pestisit kalıntılarının kansere yol açabileceğini unutmayalım.

Sürdürülebilir Tarım

Sanırım hayvansal gıda tüketiminin azaltılmasının en büyük faydası insana da değil de doğaya olmakta. Hayvansal proteinin doğaya maliyeti (zararı) gerçekten bitkisel proteine kıyasla kat ve kat fazla. Çiftlik hayvanları yetiştiriciliğinde kullanılan fazla miktardaki su, tarıma ayrılması gereken arazilerin çiftlik yapılması, üretilen tonlarca atık ve harcanan enerji açısından baktığınızda büyük bir maliyeti var. Sürdürülebilir tarımın gelişmesi ve zaman içinde yaygınlaşması şart. Biz tüketicilere de düşen ise gıdalarımızı bu gibi sürdürülebilir gıda ve doğa adına uğraş veren çiftliklerden gelen ürünleri satın alarak desteklemek.

Eve götürülecek mesajlar...

Sonuç olarak belgeseli izlemediyseniz izleyin, gayet keyifli, akıcı ve klasik Amerikan tarzı filmler gibi ilk bakışta inandırıcı olduğu bir gerçek. The Game Changers sayesinde bu gibi konuların konuşup tartışılması bence olumlu tarafı. Açıkçası insanların daha fazla meyve ve sebze tüketmeye yönlendirilmesi, yüksek olan hayvansal gıda tüketiminin azaltılması zaten biz diyetisyenlerin de önerdiği konulardan.

Olumsuz tarafını da konuya hemen ikna olanların bilmedikleri bir beslenme düzenine geçip sağlıklı sandıkları ama uzun sürede sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek bir diyete geçmelerini sayabiliriz. Kimse tek bir tarafı seçmek zorunda değil, dengeli beslenmek çok daha kolay ve sağlıklı olabilir.

Belgeselde maalesef vegan olup bilinçsizce beslendiğinden ötürü sağlık durumu kötü olan onca insandan bahsedilmiyor. Ben her iki tarafa da eşit mesafede durmaya çalışan bir uzmanım. Hangi tarafı seçerseniz seçin sağlıklı ve performansınızın yüksek kalabilmesi için bir diyetisyene, eğer sporcu iseniz de sporcu diyetisyenine başvurmasını şiddetle tavsiye ediyorum.

Macera sever!

ORKUN OLGAR
Doğa Sporları Ekipmanları Uzmanı
orkunolgar

Orkun Olgar'ı neden dinlemelisiniz?

Orkun Olgar 1974 doğumlu. Spx mağazalarının genel müdürü ve kurucu ortağı. Sporcu, macera ve doğa tutkunu. 16 yaşındayken bursla Amerika'ya gitti, Cardinal Gibbons lisesinde eğitimini tamamladı. 16 ve 18 yaş tenis milli takımlarında görev yaptı ve oynadı. Lise eğitiminin ardından Denver Üniversitesi'nden de tam burs – sporcu bursu – aldı ve 4 yıl marketing ağırlıklı olmak üzere eğitimini tamamladı. Eski bahriye subayı, kurmay yüzbaşı ve milli voleybolcu olan babası ve eczacı annesi işlerinden istifa ederek 1989 yılında ilk Sport Point'i açtılar. Küçük yaştan beri babası ile kayak yapıyor. Spor tutkusu aileden geliyor. İlerleyen yıllarda da spor tutkusunu işe dönüştürdü. Hem doğa sever hem de doğa sporları ekipmanları uzmanı olan Orkun Olgar NTV'de de macerasever adlı televizyon programının hem yapımcılığını hem de sunuculuğunu yapıyor.

Olimpos Dağı Macerası
(Gökyüzünden Denize)

Bu sefer yeni bir macera için hedefimizde Antalya'da ki Olympos Dağı var. Cüneyt Gazioğlu ile birlikte deniz seviyesinden 2366 metre yüksekliğe çıkıp yaklaşık 5 kilometre boyunca Alpin bir iniş yapmayı planlıyoruz.

Dağları sevenler için kışın yeri ayrıdır... Çünkü dağlar karla kaplandıkları zaman çok sıra dışı güzellikler sunmaya başlarlar. Karla kaplanmış düz bir yamaç, donmuş bir göl ve bir tabloyu andıran karlar altındaki bir çam ormanı; her biri ayrı ayrı büyüleyici bir çekiciliğe sahiptir. Diğer taraftan benim gibi macerayı seven tipler için ise soğuk kışın farklı bir cazibesi daha var; güzel olduğu kadar vahşi olan bu ortamda var olabilme, bir çeşit meydan okuma!

Birçoğumuz için aralık sonbaharın bitişi ve gerçek kışın başlangıcı demek; benim için de böyle... İşte iklimin çok sertleştiği, dağların beyaza büründüğü, bizlerin de karlı tepelerin hayallerini kurmaya başladığımız bu dönemde bir kez daha hiç denenmemiş bir macera için doğadayız...

Kendinizi bilinmeyene, görülmeyene ulaşmaya çalışan bir doğa tutkunu olarak tarif ediyorsanız doğada yeni maceralara atılmak için ihtiyacınız olan motivasyonu Türkiye'nin her bölesini kaplayan dağlarda bulabilirsiniz.

Bu sefer yeni bir macera için hedefimizde Antalya'da ki Olympos Dağı var. Cüneyt Gazioğlu ile birlikte deniz seviyesinden 2 bin 366 metre yüksekliğe çıkıp yaklaşık 5 kilometre boyunca Alpin bir iniş yapmayı planlıyoruz. Bu planı bir maceraya dönüştürense, bölgenin bir kayak merkezi olmayışı... yani kısacası yapacağımız inişi %100 kontrolsüz alanda yapacağız. Bu şu anlama geliyor; kar yüzeyi altında saklanan sivri kaya ve çukur gibi tuzaklar, üzerinde bulunduğumuz zeminin kopması, çığ riski ve tabi ki kaybolma ihtimali...

Kemer sahilinde durduğunuzda, dünyanın en güzel plajlarından birinde, masmavi Akdeniz'e bakarken sırtınızı çevirdiğinizde tam arkanızda deniz seviyesinden tüm ihtişamı ile 2,4 kilometre yükselen bu muhteşem yapıyı göreceksiniz. Böyle bir deniz ve dağ birlikteliğini dünya üzerinde çok az noktada görebilirsiniz. İlk kez Homeros'un bahsettiği, bugün Tahtalı Dağı olarak bildiğimiz bu dağ, birçok mitolojik öyküye de konu oldu. Bölge; macera severler için yamaç paraşütü, uzun parkurlu yürüyüşler, Enduro bisiklet turları ve kamp imkânları sağlıyor. Biz buna kayak ve snowboard'u eklemek niyetindeyiz.

Deniz seviyesinden zirveye çıkmak için hazırlıklarımızı tamamlayıp, kayak ve snowboard'umuz alıp teleferikle Tahtalı Dağı zirvesine doğru yolculuğumuza başlıyoruz. Çok azınızın bildiğini düşündüğüm Tahtalı Teleferiği tek çelik halat üzerinde bulunan dünyanın en uzun kablolu taşıma hatlarından biri. Bu olağanüstü bir imkân... Tahtalı Teleferik çıkış noktasına ulaşmamız 15 dakika, sonrasında zirveye çıkışımız ise yaklaşık 10 dakika sürüyor. Dünyanın birçok dağını gezmiş biri olarak söylüyorum; yaklaşık 30 dakika içerisinde deniz seviyesinden 2,4 kilometre dikey yükselmek çok ama çok sıra dışı bir durum! Bunu normalde ancak bir helikopter ile yapabilirsiniz.

Gökyüzü açık, ancak bugüne kadar ki tecrübelerimizden çok iyi biliyoruz ki dağlarda hava her an değişebilir. Bu sebeple zaman kaybetmeden inişimize başlamak istiyoruz. Planımız dağın kuzey yamacından kayarak Çukuryayla'ya ulaşmak, ancak deniz tarafından gelmeye başlayan sis tahminimizden daha hızlı hareket ediyor.

Sis bulunduğumuz tepeyi de kaplıyor ve görüş mesafesi iyice azalıyor. İşimiz zor çünkü sis içerisinde kontrol altında ki bir kayak merkezinde bile yolu kolay değil. Üstelik yapmayı planladığımız 5 kilometrelik kayak inişi tamamen kontrolsüz bir bölgede gerçekleşecek, yani karşımıza uçurum kenarlar, çukur ve kayalar çıkabilir, çığ düşebilir veya kaybolabiliriz. Belli bir mesafeyi kat ettikten sonra sisin altına ineceğimizi düşünerek yola çıkıyoruz ancak düşündüğümüz kadar şanslı değiliz.

Yolda hiç planlamadığımız bir bölgeye girmemiz ile maceranın riski bir anda artıyor. Yoğun sis altında hedefimize kaydığımızı düşünürken kendimizi ucunda bir uçurum olan bir çanağın içinde buluyoruz. Bu hiç hoş değil. Görüş mesafesinin 5 metreye düştüğü bu çukurdan kayak ve snowboardlarımızı çıkarıp tırmanarak çıkmak dışında başka çaremiz yok. Yön tayin etmeye çalışarak en müsait yamaçtan tırmanmaya başlıyoruz. Ben de kayak ayakkabıları olduğu için burunlarını saplayarak karlı ve dik yamaca daha rahat tırmanıyorum fakat snowboard ayakkabıları olan Cüneyt için durum çok daha zor. Sonunda bir düzlüğe varıyorum ve arkamı döndüğümde Cüneyt yok, anında geriliyorum fakat seslendiğimde geriye cevap veriyor ve rahatlıyorum. Ayakkabıları ile biraz tırmanıp tekrar geri kayıyor, sonunda snowboardunu kara saplayıp ona tutunarak burana çıkmayı başarıyor ve şimdilik rahat bir nefes alıyoruz ama yönümüzden emin olana kadar gergin hava bitmeyecek.

Tekrar inişimize başlıyoruz ve rakım düştükçe olağanüstü güzellikleri ile sedir ağaçları başlıyor, kar kalınlığı azalıyor. Bundan sonrasında ara ara kar, buz ve toprak var, araalardan çıkmış sivri kaya uçları ve ağaç kökleri de tehdit oluşturuyor. Bu sebeple çok dikkatli olmamız lazım. Bütün bunları yaşarken etrafımızın güzelliğini de kaçırmıyoruz, defalarca durup seyrediyoruz. Tepelere doğru baktığımız da ormanlı zirvelerin üzerinde geçiş yapan sise vuran güneş muazzam görüntüler oluşturuyor. Çok dar bir boğazdan kayıp geçerken tam önüme alçakta kalmış büyük bir dal çıkıyor ve eğilip altından geçmek isterken düşüp kalçamın üzerinde sürükleniyorum. Fark ediyorum ki kayağımın üzerinde ki aksiyon kamera gitmiş. Uzun bir arayıştan sonra şans eseri kar içerisinde kamerayı buluyoruz. Kamera kadar içindekiler de değerli.

Karlı zemin bir noktada tamamen bitiyor ve artık toprak zeminde ekipmanlarımızı taşıyarak kayak ayakkabılarıyla uzunca bir süre yürümemiz gerekecek. Kamp yapmayı planladığımız Dikenli mevkiine kimi zaman kayarak kimi zamansa yürüyerek toplam 4 saatte ulaşıyoruz. Ardından kamp için bölgeyi iyi bilen Kemer Off-road ve Doğa Sporları Kulübü Derneği Başkanı Yetiş Kurga off-road aracı ile saatler süren bir tırmanış sonrası bizi karşılıyor. Onun tavsiyesiyle, bu gece kamp için yaklaşık 1400 metre yükseklikte ki Belen Yaylasını seçiyoruz.

Çadırımızı kuruyoruz, artık günün yorgunluğunu atmak için ateş yakma ve bir şeyler yeme vakti geldi. Yetiş'in seradan getirdiği sebzeler ve kamp ateşinde pişmiş sucuk ekmeklerimizi yemek için sabırsızlanıyoruz. Hava kararmaya ve ısı çok hızlı bir şekilde düşmeye başlasa da bulunduğumuz ortam o kadar büyüleyici ki durmadan çevremize bakıp dev Sedir ağaçlarını seyrediyoruz.

Hava artık 0 derece ve yorgunluktan gözlerinden adeta uyku akarken Cüneyt'in nedense uykusu yok. Aslında bu bir bakıma iyi çünkü yaban hayvanlarının çok olduğu bir bölgede kamp kurduk. Ayı değilse de kurt ve domuz civarda sık görülüyor. Bu sebeple Cüneyt ateşi güçlendireceğini söyleyerek dışarı çıkıyor ve ben de o sırada derin bir uykuya dalıyorum. Sabah bizi Phaselis antik kentine kadar yapacağımız çok zorlu 34 kilometrelik bir Enduro Downhill bisiklet sürüşü bekliyor. İyi dinlenmemiz ve sabah dinç uyanmamız gerek.

Tahtalı yani mitolojik adı ile Olympos Dağı'nın az bilinen tarafında hiç yapılmamışı deneyerek biraz risk alsak da olağanüstü bir tecrübe yaşadık. Doğanın daveti bizler için bir kez daha benzersiz bir hikâyeye dönüştü.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Vaktinizin ne kadarını iletişim kurarak geçiriyorsunuz?

İş yerinde geçirdiğimiz zamanın büyük çoğunluğunu e-posta okuyarak veya yazarak, telefonda veya yüz yüze birileriyle konuşarak ya da toplantılarda geçiriyoruz.

Sıradan bir iş gününde vaktinizin ne kadarını iletişim kurmaya harcadığınızı hiç düşündünüz mü? İşyerinde geçirdiğiniz bir sabahı düşünün. Çalıştığınız fitness merkezine girerken çalışma arkadaşlarınızı ve karşılaştığınız üyeleri selamlarsınız. Yerinize geçtikten sonra muhtemelen ilk yaptığınız iş, okunmamış e-postalarınızın okunması ve acil olanlara cevap verilmesidir. O gün yapılacaklar listesinin üzerinden geçer, ardından belirli görevleri yerine getirmek için birkaç e-posta daha gönderir ve birkaç telefon edersiniz. Üye memnuniyetini artırmak için kullanacağınız stratejileri belirlemek üzere bir toplantı ayarlamak için ekip arkadaşlarınıza bir mesaj atarsınız. Ardından, satın alınması planlanan ekipmanlar için aldığınız fiyat tekliflerini değerlendirmek için ilgili yöneticiye telefon açarsınız. Bir bakmışsınız saat 11.00 olmuş ve koordinasyon toplantısı zamanı gelmiş...

Bu senaryoya birebir uymasa da birçoğumuz için sıradan bir iş günü bu şekilde başlıyor ve ilerliyor. Yapılan araştırmalara göre yöneticiler işyerinde geçirdikleri zamanın %80'ni çeşitli şekillerde iletişim kurarak geçiriyor. Kısacası işyerinde geçirdiğimiz zamanın büyük çoğunluğunu e-posta okuyarak veya yazarak, telefonda veya yüz yüze birileriyle konuşarak ya da toplantılarda geçiriyoruz. Başka bir deyişle, günümüzün tamamına yakınında iletişim kuruyoruz. İşimizi iyi şekilde yapmanın yolu doğru iletişim kurmaktan geçiyor. Peki, bu kadar kritik bir işi doğru şekilde yaptığımızdan nasıl emin olabiliriz? Bunun yolu yaptığımız iletişim hatalarının farkına varmaktan geçiyor.

Sıkça yaptığımız iletişim hatalarından nasıl kaçınabiliriz?

Yukarıda açıkladığım üzere neredeyse aralıksız olarak iletişim kurduğumuzu düşünürsek, hata yapmamızın oldukça muhtemel olduğu sonucuna ulaşabiliriz. Bu hataların ciddi sonuçları olabilir; itibarınız zedelenebilir, üyeleriniz üzülebilir, gelirleriniz düşebilir ve hatta işinizi kaybedebilirsiniz. Ancak bu hataların neler olabileceğinin farkına varıp gerekli önlemleri alırsak yapılması muhtemel hataların birçoğundan kaçınabiliriz. Burada değineceğim sıkça yapılan iletişim hatalarını okurken bunların çok basit hatalar olduğunu düşünebilirsiniz. Fakat biraz daha derin düşündüğünüzde basit hatalar olmalarına rağmen bu hatalardan en az birkaç tanesini sizin de yapmış olduğunuzu hatırlayacaksınız.

Değineceğimiz ilk hata, yazdıklarımızı düzenlemeden göndermek. Yazım, tonlama ve gramer hataları sizi dikkatsiz gösterebilir. Bu nedenle, hangi kanaldan olursa olsun bir iletiyi göndermeden önce dikkatli bir şekilde kontrol etmeniz önemlidir. Yazım denetleyicilerine pek güvenmeyin: bir kelimeyi yanlış yazdığınızda bulurlar ancak anlamsal açıdan yanlış kullanılan kelimeleri tespit edemezler. Eğer ki, tam olarak ne anlama geldiğinden emin olmadığınız bir kelime kullanmak durumundaysanız, anlamını teyit etmek için bir sözlük kullanın. Çoğu zaman kendi yazdığınız metinlerdeki hataları görmek zor olabilir, bu yüzden iletiyi göndermeden önce bir iş arkadaşınızdan gözden geçirmesini isteyin. Alternatif olarak, yazdıklarınızı yüksek sesle okuyun; bu, yazım ve ton hatalarını yakalamanızı kolaylaştırır. Ardından, iletinizdeki son değişiklikleri yapmak için kendinize zaman verin, mümkünse acele etmeyin.

Sıkça yapılan diğer bir iletişim hatası da kötü bir haberi e-postayla vermektir. Örneğin işten çıkaracağınız bir çalışana bu haberi e-posta ile duyurur musunuz?

Yazılı iletişim kanalları, sözlü olmayan ipuçlarıyla (örneğin vücut dili) söylemesi zor mesajları yumuşatmanıza ve karşılaşabileceğiniz yoğun duygularla hemen başa çıkmanıza izin vermez. Kötü bir haberi iletmeniz gerekirse, bunu şahsen yapın ve hassas bir şekilde nasıl yapabileceğinizi dikkatlice düşünün. Zor bir mesajı şahsen ilettiğinizde, insanların mesajınızın içeriğini doğru anladığına veya o anda yaşadıkları duygulara dair işaretleri bulmak daha kolaydır. Karşı tarafın mesajınızı yanlış anladığını tespit ettiğinizde mesajınızı netleştirmek için derhal adım atabilir veya kötü haberle başa çıkmasına yardımcı olabilirsiniz.

Bu yazımda ele alacağım sıkça yapılan bir diğer iletişim hatası da zor konuşmalardan kaçınmak. İnsanlarla birlikte çalışırken bir noktada, olumsuz geribildirim vermeniz gerekecektir. Bu konuşmalardan kaçınmaya çalışmak, o an için cazip gelebilir, ancak bu, daha fazla soruna neden olabilir. Sonraya bırakacağınız küçük bir sorunun yakında büyük bir sorun haline geldiğini görebilirsiniz. Bu hatanın önüne geçmek için hazırlık konuşması yapmak anahtardır. Buna ek olarak açık ve yapıcı geri bildirim vermeyi öğrenebilir ve çalışanlarınızı doğru davranışlarına teşvik etmek için durum-davranış-etki tekniği gibi stratejik yöntemler kullanabilirsiniz.

Değineceğim birçok hata daha var; bir sonraki yazımda görüşmek üzere...

Aralık sayısı bayilerde!

ERKAN&OLIVIA MECİT

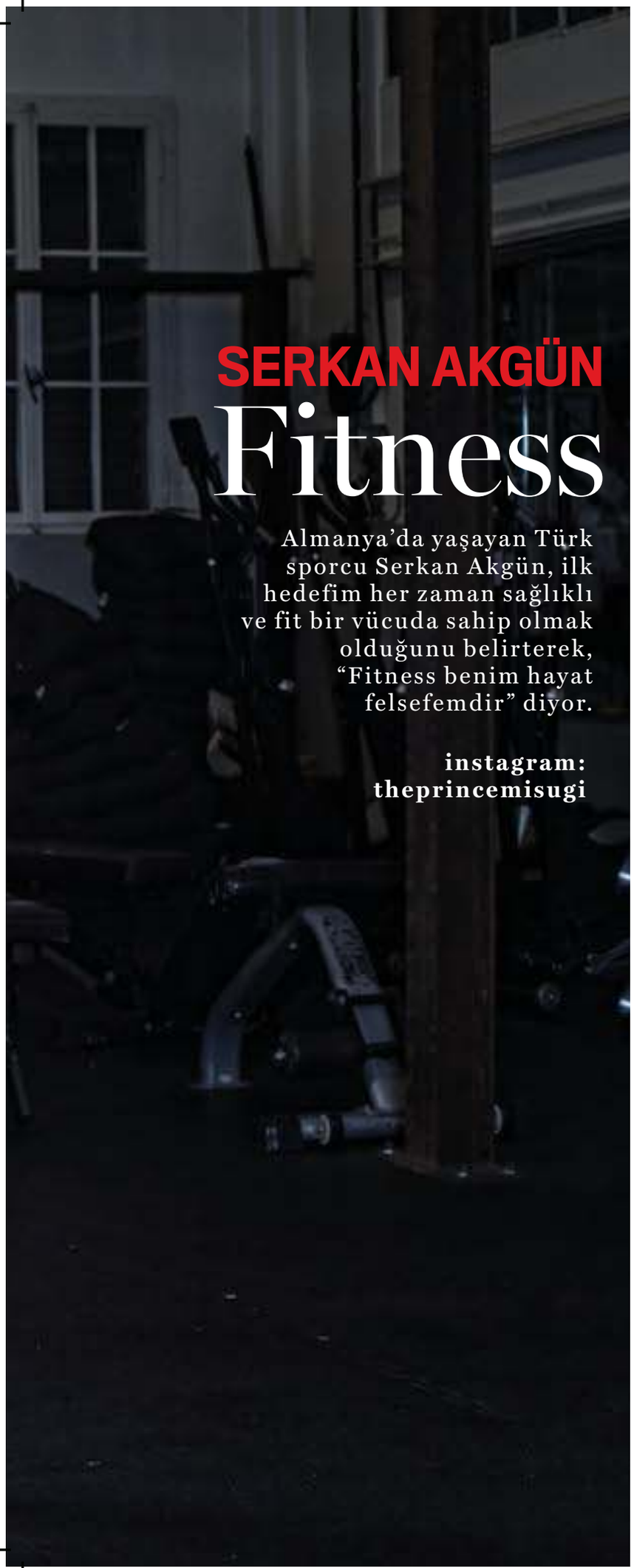
İtalya'da tarih yazdı!

Geçtiğimiz ay İtalya'nın Venedik kentinden düzenlenen yarışmanın şampiyonu olan Erkan Mecit ve eşi Olivia, böylelikle dünyanın çeşitli ülkesinden birçok çifti geride bırakarak adlarını turnuvaya altın harflerle kazıdılar.

Başarılı vücut geliştirme sporcusu Erkan Mecit, eşi Olivia Mecit ile birlikte katıldığı Uluslararası W.A.B.B.A World Mr. & Mrs. Universe yarışmasından Türkiye'ye birincilikle döndü. Şampiyonluk ile ilgili duygularını paylaşan Erkan Mecit şunları söyledi; "Harika bir organizasyondu. Güzel mücadeleler oldu. Çocuklarıma verdiğim sözü tutarak, Over All kupasını kazandığım İçin çok mutluyum. Sıradaki hedefim 2020 Nisan ayında Milli Takım forması ile Avrupa Şampiyonluğu'nu kazanmak."

Eşi Olivia Mecit ise, "Zorlu bir hazırlık sürecinin sonunda, hem eşimle podyumda yan yana çiftler kategorisinde hem de kendi sikletimde şampiyonluk yaşamak çok büyük mutluluk. Destek olan herkese çok teşekkür ediyorum" diye konuştu.
1972 yılında Almanya'da doğup Türkiye'de başarılı bir iş yaşantısı geçiren Erkan Mecit, çocuk yaşlardan itibaren gönül verdiği spor yaşantısına 5 yıl önce profesyonel bir adım attı. Ardından vücut geliştirme sporunda milli takıma seçilip, ulusal ve uluslararası birçok ödüle layık görülen Erkan Mecit, WABBA World İtaly 2017 Men Model, NBBUİ Amateur Olympia Men Model, Master Class Men Model Fitness ve WABBA World Cyprus 2018 Men Model yarışmalarında birincilikler elde etti.

Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu 2019 Atletik Fizik Master Class'ta yarışan Erkan Mecit, bu yarışmadan da ikincilikle güzel bir galibiyet aldı.
Başarılı sporcu Erkan Mecit, eşi ve 2 çocuğu ile birlikte İzmir Güzelbahçe'de spor yaşantısına devam ederek, turnuvalara hazırlanmayı sürdürüyor.



SERKAN AKGÜN

Fitness onun hayat felsefesi!

Almanya'da yaşayan Türk sporcu Serkan Akgün, ilk hedefim her zaman sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olmak olduğunu belirterek, "Fitness benim hayat felsefemdir" diyor.

instagram: theprincemisugi

RÖPORTAJ: HAZAL HAYIRLIOĞLU
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

Serkan Akgün kimdir? Ve sporla tanışmanız nasıl oldu?

Almanya doğumluyum 33 yaşındayım ve Edirneliyim. Ortaokuldan sonra bir Amerikan şirketinde 3 Sene CnC Program Eğitimi aldım. Almanya'da CnC Programcısı olarak çalışıyorum, evliyim ve iki çocuk babasıyım.

Sporla aram çok erken yaşlarda başladı. 4 yaşımla futbola başladım. 8 yaşıma kadar futbol oynadım. Futbolla kalmayıp 8 yaşında hentbola başladım. 12 yaşında hentbolu bırakıp masa tenisi oynamaya başladım. Bu arada futbolda da çok ağır sakatlıklarım oldu. Doktorlar zamanında bir teşhis koydular ve bir daha hayatım boyunca futbol oynamam imkânsızlaştı.

Futbolu bıraktım ve kendimi masa tenisine verdim. Zaman geçtikçe kendimi geliştirdim ve amatör turnuvalarına katılıp şampiyonluk elde ettim. Masa tenisinden sonra 20 yaşımda Tenis oynamaya karar verdim. Tenise geç yaşta başlamış olsam da, bu sporun benim sporum olduğumu anladım. Amatör branşlarda başarılı oldum.

Sonra yine bir ağır sakatlık daha geçirdim. Bu kez tedavi olduğum doktor, "Bundan sonra ağırlıklı veya ayağına baskı yaptığın herhangi bir sporu yapman imkansız" dedi. Hiç pes etmedim. Reha Kliniği'nde rehabilitasyon çalışmalarına başladım ve o gün ilk defa fitness aletlerinle çalışmaya başladım. Yaşım o zaman 26 idi. Sakatlığım atlattıktan sonra kendimi fitness'a verdim. Ve zaman geçtikçe vücudumun değiştiğini fark ettim. Fitness ile böylece tanışmış oldum.

> “En favori sözüm Rocky’nin sözü: “Sen, ben, hiç kimse hayat kadar güçlü darbe vuramayız. Ama önemli olan ne kadar güçlü vurabildiğin değil. Önemli olan o darbeyi yedikten sonra ileriye doğru devam edip etmediğindir. Kaç darbe alıp hayatta yoluna devam edebiliyorsun. İşte kazanmak böyle bir şey...”

Çoğu body building’i seçer siz niye fitness’ı seçtiniz?

Ben body building değil de neden fitness’ı seçtim derseniz, ilk olarak body building deyince aklıma ilk gelen Arnold Schwarzenegger, Kai Greene, Jay Cutler ve Phil Heath geliyor. Onlar yaptıkları sporu bir heykeltraş gibi görürler. Yarışmalara katılıp vücutlarını bir sanat eseriymiş gibi tanıtırlar.

Fitness ise tam tersi. Fitness benim hayat felsefemdir. Benim bakış açım ilk olarak, kilo vermek ya da yağ yakmak değil. İlk hedefim sağlıklı ve fit bir vücuda sahip olmak. Sağlıklı beslenir ve düzenli antrenman yaparsanız vücudunuz zaten otomatik olarak sonuçlarını aynada size yansıtır. Yani body building ve fitness her ne kadar farklı spor tarzları da olsa, yine de ikisini birleştiren bir nokta var: Ağırlık Antrenmanı.

Almanya’da neler yapıyorsunuz?

Almanya’da Fitness Modelliği yapıyorum. Almanya’da ana sponsorum var BSN ve ben BSN atletiyim. Almanya’da her sene dünyanın en büyük fitness fuarı FIBO oluyor. BSN Ekibi olarak 4 senedir katılıyorum. Aynı zamanda İngiltere’den de bir sponsorum var. Commando Camp ve BSN Ekibi olarak dünyanın çeşitli ülkelerinde fitness fuarlarına katılıyorum. Murat Tavman’ın kendi ürettiği 4dedicated markası da benim sponsorlarımdan. İlk sponsorum ve çok iyi arkadaşım Sergi Constance’dır.

Kariyeriniz planınız hep orada mı devam edeceksiniz?

Kariyerimi hep Almanya’da devam ettireceğimi açıkçası bilemiyorum. Ana işim Almanya’da. Ancak fitness modeli olarak Amerika’dan ve diğer Avrupa ülkelerinden bir kaç teklif geldi. Türkiye’de menajerim Hasan Güngör var. Onun sayesinde Malazgirt sinema filminde bir rol teklifi geldi ancak nasip olmadı. İş teklifi gelirse kariyerime Türkiye’de de devam edebilirim. Zaman ne gösterecek bilemeyeceğim.

Bir fitness’cı olarak hedefleriniz nedir?

Fitness hedeflerim tabii ki var. Fitness modeli olarak, bir marka yüzü olmak isterim. Eisenberg Parfümü var. Edmond Eisenberg ile çalışmak isterim. Reklam filminde ve müzik klibinde oynamak hedeflerimden bir tanesi... Çoğu fitness’cılar ve body building’ciler yarışmalarda podyumda birbirleriyle yarışırlar, ben ise kendimle yarışırım. Her yıl kendimi daha da geliştirmek, benim hayat felsefemdir. Seneden seneye daha iyi olmak benim olmazsa olmazım. Her zaman antrenman benim ilacım. Kendimi her zaman ve hayatın her alanında kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Spor salonunda genç gurbetçi kardeşlerim bana gelip sorarlar, “Serkan Abi bu vücudu nasıl yaptın? Bize de yardımcı olur musun?” diye... Bu genç kardeşlerimin bana danışmaları beni gururlandırıyor. Böyle çoğu genç kardeşlerime yardımcı oldum ve eğittim onları. Geçen seneye kadar iki kişiyi yarışmalara hazırladım. Uzaktan eğitim ile yardımcı olduğum öğrencilerim oldu.

Amerika’da ünlü WBFF Şampiyonası’nda TJ Hoban beni WBFF podyumunda görmek istiyor. Kendisi benim antrenörüm olmaya hazır olduğunu söyledi. Kim bilir belki bir gün bende bir yarışmaya katılabilirim.

Bu formunuzu neye borçlusunuz?

Bu formumu ağır antrenman ve sıkı, doğru bir beslenme programına borçluyum. Tabii ki, sadece antrenman ve beslenme programı değil. İyi uyku yani rejenerasyon da çok önemli bir faktör. Kas dinlenme aşamasında gelişir. Her üç faktörün rolü önemli; Antrenman, Beslenme ve Rejenerasyon. Ben yılın 365 günü fit kalmayı hedefliyorum. Body buildingci’ler ise yarışma dışında oldukları zamanda Off sezona geçerler. Demek oluyor ki, daha çok kas gelişimi daha çok yemek ve aynı zamanda daha ağır çalışmak gerek. Ben fitness modeli olarak her an kendimi fit ve hazır tutuyorum.

Nasıl bir antrenman programı uyguluyorsunuz?

Fitness’a başladığımda farklı bir antrenman programı uyguladım, ara sıra bu programı uyguluyorum. Programın ismi; PITT FORCE. Alman usta antrenörü Karsten Pfützenreuter’in kendi hazırladığı bir antrenman programı. Çok farklı bir antrenman programı ve ağır antrenmana yönelik bir program... Hany Rambod’un Fst7 Antrenman Programı’nı da ara sıra uyguluyorum. Haftanın 6 günü antrenman yapıyorum.

Pazar günleri dinleniyorum. Vücudun her bölümü için ayrı çalışmalar yapıyorum.

Benim antrenman planım şu:

Pazartesi Gögüs Antrenmanı

Salı Bacak Antrenmanı

Carşamba Omuz Antrenmanı

Perşembe Sırt Bel Antrenmanı

Cuma Kol Antrenmanı

Cumartesi Full Body, her bölge icin 2 egzersiz sadece Pump

Her ikinci gün karın, baldır ve kol altı antrenmanı

Pazar ise dinlenme.

Özel bir beslenme programı uyguluyor musunuz?

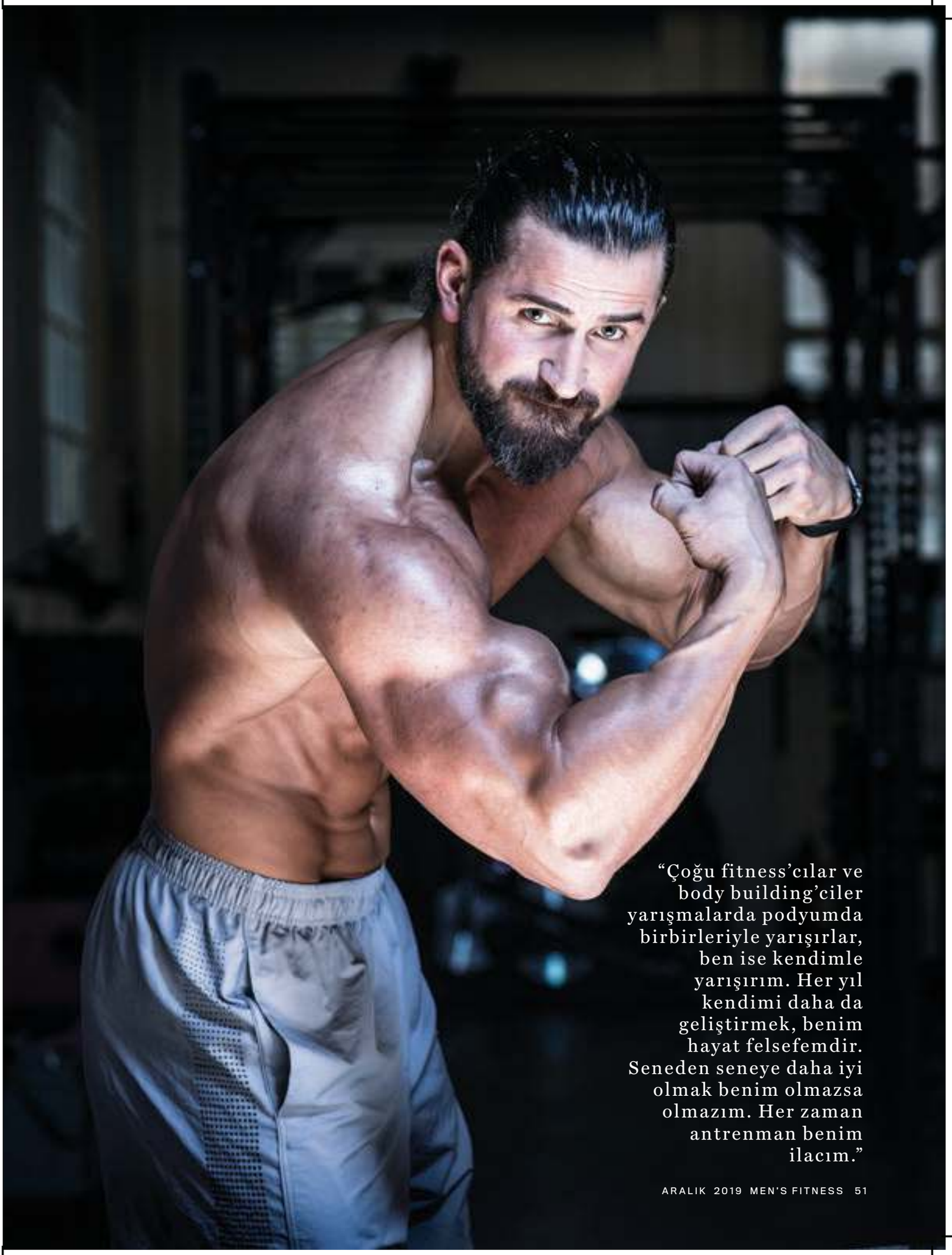
Özel beslenme benim için “Old School” demek.

Karbonhidrat: Pirinc ve Patates

Protein: Hindi, Tavuk Göğsü, Yumurtanın Beyazı, Ton Balığı, Protein Tozu,

Yağ: Yumurtanın Sarısı, Zeytin Yağı, Zeytin, Ceviz,

Ayrıca; Ananas, Muz, Elma, Karpuz yemeyi severim.



"Çoğu fitness'cılar ve body building'ciler yarışmalarda podyumda birbirleriyle yarışırlar, ben ise kendimle yarışırım. Her yıl kendimi daha da geliştirmek, benim hayat felsefemdir. Seneden seneye daha iyi olmak benim olmazsa olmazım. Her zaman antrenman benim ilacım."

“Bu formumu ağır antrenman ve sıkı, doğru bir beslenme programına borçluyum. Tabii ki, sadece antrenman ve beslenme programı değil. İyi uyku yani rejenerasyon da çok önemli bir faktör.”

Formunuzu korumak için neler yapıyorsunuz?

Formumu korumak için Intermittent Fasting Diyeti yapıyorum. Bu diyet formunu yalnız fotoğraf çekimine 4-5 hafta kala uyguluyorum. Kolay bir diyet değil ama yağ yakımında çok etkili. Sabahları aç karnını 30-40 dakikalık bir kardiyo antrenmanı yapıyorum. Gün içerisinde bol bol su içmek gerekir. Akşamları ise, ağırlık antrenmanı ve antrenmandan sonra bol proteinli ve karbonhidratlı beslenmesi çok faydalıdır. Sabah antrenmanından akşam antrenmanına kadar bir şey yemiyorum. Bu 15-20 saati bulabilir. Bu diyet bana çok uygun, herkes için uygun olmaya bilir. Zamanında çok diyet formu denedim, en faydalı bana bu geldi.

Almanya'daki salonlarının Türkiye'deki spor salonlarından farkı nedir?

Body building ve fitness merakı artıyor. İstanbul'da pek çok farklı spor salonlarında antrenman yaptım. Alman spor salonlarını Türk spor salonlarıyla kıyaslarsam pek farkı yok. Türkiye'de spor salonları son zamanda büyük gelişme olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Almanya'nın tek avantajı dünyaca ünlü eski body building'cilerin olması. Bunlardan Markus Rühl, Matthias Botthof, Dennis Wolf bunların hepsi efsane.

İdolün var mı?

Botthof'la beraber iki kez antrenman yaptım. Müthis bir body building'ci. Benim idolüm yok ama favorim; Frank Zane

Antrenmanını yalnız mı yaparsınız, yoksa bir partnerinizle mi?

Spor salonunda herkesin bir partneri vardır. Ben çoğunlukla yalnız çalışırım. Partnerimle çalışırsam, o da Volker König.

Sizin gibi olmak isteyen MF okurlarına tavsiyeniz nedir?

Değerli MF Okurlarına tavsiyem: Hedeflerinizi belirleyin. Adım adım ilerleyin. Hiç bir zaman pes etmeyin. Kesinlikle bu yola yalnız veya bilinçsiz çıkmayın, yani hem antrenman için, hem de beslenme için gereken desteği profesyonel PT'den alın. Disiplinli ve kararlı olup hiç bir zaman vaz geçmeyin. Doğru antrenman, doğru beslenme ve doğru rejenerasyon hedefe ulaşana kadar havlu atmak yok. Bu bir maraton...

TEMEL BESİN TAKVİYELERİ

Kış hedeflerinize ulaşmanız için size mümkün olan en iyi şansı verecek üç aylık besin takviyesi planınız.

Sağlıklı yiyecekler, besin açısından temel taşınız olabilir, ancak besin takviyesi konusunda geçmişte ne gibi seçimler yaptığınızı değerlendirmekte büyük fayda var.

Aynadaki yansımanızın sizin düşündüğünüzden farklı olmanızı anlamanız mı yoksa gittiğiniz salondakilerden aldığınız arkadaş tavsiyesi ile satın aldığınız "büyük indirimli" ürün mi sizin için daha korkutucu oldu? Bununla birlikte, geçmişte çeşitli besin takviyesi seçimleri yaptınız, bu taktiklerin sonuç verip vermediğini değerlendirmekte yarar vardır. Çünkü, yüksek teknolojili spor besin takviyelerini kaslarınıza vermek hafife alınmaması gereken bir şeydir. Garip bir şekilde, birçok kişi kullanırken herhangi bir plan yapmıyor. Consumer Survey tarafından 2018 yılında yapılan bir araştırmaya göre besin takviyesi kullanıcılarının yüzde 87'si kullandıkları diyet besin takviyesinin güvenli, kaliteli ve etkili olduğuna inanıyor. Ayrıca, çoğu insanın genel sağlık ve zindelik için besin takviyesi aldığı da ortaya çıktı. Bu nedenle kas yapma ve yağ yakma özelliği bir motivasyon olarak görülüyor. Bu nedenle, muhtemelen spor besin takviyelerinin nasıl veya ne zaman alınacağı hakkında çok fazla bir bilgi bulamayacaksınız ve muhtemelen kas yapma konusunda biftekten fazlasını veremeyecekler.

Almanız gereken besin takviyeleri

İşte verimliliklerini en üst düzeye çıkarmak için kısa döngüsel patlamalarla vücudunuza vermeniz gereken besin takviyesi kategorileri.

ÇALIŞMA ÖNCESİ TAKVİYELER

İlk defa antrenman yaptıktan sonra, beyninizde hissettiğiniz şeyleri hatırlıyor musunuz? Enerji seviyeniz jet motoru seviyesine çıkarken inanılmaz bir hızla yükseklere çıktınız. Şimdi yaptığınız son antrenmanı düşünün. İlk antrenmanınızdaki hissettikleriniz artık yok. Antrenman öncesi besin takviyeleri aslında büyük oranda yüksek hacimli uyarıcılardır. Bunlar kafein, yeşil çay, yohimbe ve guarana gibi malzemelerdir. Bu içeriklere zamanla tolerans kazanırsınız. Ayrıca kafein gibi takviyeler zamanla kortizol seviyenizi artırabilir. Bu hormonun kronik olarak yükseltilmiş seviyeleri bağırsaklarınızdan yağ kazanmanıza ve sisteminize ciddi bir şekilde yük olur. Bu yüzden en iyisi, bunları altı hafta almak, altı hafta ise ara vermektir. Bu, vücudunuzun tam olarak dinlenmesini sağlarken verimliliklerini de en üst düzeye çıkaracaktır.

YAĞ YAKMA AJANLARI

Birçok kişide olduğu gibi, yağ yakma süreci tüm yıl boyunca devam eder. Ancak bu sizin için bir tür zayıflama hapına boyun eğmeniz gerektiği anlamına gelmez. Zayıflatmaya yarayan besin takviyeleri, kalp atış hızınızı yükseltir. Bu, uzun vadede kalbiniz için iyi sonuç vermeyebilir. Ayrıca uyku düzeninizi etkileyerek dinlenmenizde sıkıntılara yol açabilir. Yağ yakıcıları dönüşümlü olarak kullanmak bu besin takviyelerinin gücünü artıracak ve kilo vermenize yardımcı olacaktır. Başka bir deyişle, bunları gerektiğinde kullanmanız gereken bir A takımı olarak düşünün. Bunları bir seferde sadece dört hafta boyunca kullanmak en iyi yöntemdir.

TESTOSTERON ARTIRICILAR

Testosteron, erkeklerin mojosundan sorumludur ve vücudunuza ne kadar kas yapacağını ve ne kadar güçlü olacağını söyler. Bu yüzden, testosterona destek vermek hayatınızdaki birçok yöne iyi gelebilir. Ancak sorun şu ki, 25 ila 30 yaşlar arasında testosteron her yıl yüzde 1-2 oranında düşüyor. Bu yüzden yakında doğal seviyenizi yükseltmek için bir nedeniniz de olacak. Fakat bu takviyeler uzun vadede almak, doğal üretiminize yük getirebilir ve sağlıklı beslenme konusunda size sıkıntılar açabilir. Geçmişte ne gibi tercihler yaptığınıza bakmakta fayda var. Eğer fazla miktarda aldıysanız bırakmakta fayda var. Bu takviyeler en çok nadiren alındıklarında daha çok işe yarar. Bu yüzden sonuçlarınızı maksimize etmek için ara verin.

İŞTAH KESİCİLER

Bunlar, sorunu kaynağında giderebilir. Ancak bunun çeşitli sakıncaları vardır. Spor beslenme uzmanı Freddy Brown, "İştah kesicilerin çoğu, kalp atış hızınızı yükselten yağ yakıcıları ile benzer bileşenlere sahiptir. Uzun süreli kullanım, vücudunuzun kendi iştahını düzenlemeyi unutmasına ve kalıcı kilo sorunlarına yol açabilir. Bunlardan daha iyi faydalanabilmek için tatil öncesinde veya tatillerde alın" diyor.

Tüm yıl boyunca alınabilecek besin takviyeleri

Tüm besin takviyelerinde durumun bu şekilde olması gerekmez. Genellikle kreatin gibi besin takviyelerinin etkinliğinin en üst düzeye çıkarılabilmesi için döngüler halinde alması söylenir, ancak bu gerçekliği olmayan arkadaşlar arasındaki söylentilerden biridir. Bilimsel araştırmaların çoğu, kreatin alan sporcuların antrenman yaptıktan sonra sonuç aldıklarını gösteriyor. Şu ana kadar uzun vadeli kreatin alımının herhangi bir negatif etkisinin olduğunu ya da aralıklarla alınmasının daha fazla katkı sağladığını kanıtlayan bir araştırma yok. Ayrıca, bu besin takviyesi aynı zamanda vücudumuz tarafından da üretilir. Bu nedenle döngüsel hale getirildiğinde vücudumuz da üretmeyi bırakacaktır. Beta-alanin, protein, omega-3 yağ asitleri ve glutamin gibi besin takviyelerinin de döngüsel olarak alınmasıyla ilgili yapılan herhangi bir araştırma bulunmuyor. Bunların hepsi, yağ yakmanıza ve daha güçlü olmanıza yardımcı olacak ana kas yapıcılardır. Hedeflerinizi belirleyin ve doğru sonuçları elde etmek için doğru besin takviyelerini nasıl alabileceğinizi öğrenmek için okumaya devam edin.

Neden peynir altı suyu?

Herhangi bir tür egzersiz programını uyguluyorsanız, günlük 64 g protein tavsiyesinden daha fazlasından yararlanabilirsiniz. Peynir altı suyu günlük alımınızı arttırmanın hızlı ve kolay bir yolunu sunar. Özellikle de antrenmandan sonra yemek pişirmek ve tam bir yemek yemeye vaktiniz olmadığı durumlarda.

Bazı besin takviyelerinde ara vermek potansiyeli artırabilir.

Saldırı planınızı yapın

Amaçlarınıza tam bir bilimsel doğrulukla ulaşmak için bu planı rehber olarak kullanın.

SABAH

Omega-3'ler ve multivitaminler
Ne zaman: Uyandıktan hemen sonra
Neden: Diyetinizi multivitaminler ve omega-3'lerle takviye etmek eksiklikleri giderecek ve bağışıklık sisteminizi güçlendirecektir. Bu, hastalık yüzünden antrenman gününüzü kaçırmamanız ve egzersizlerinize saatlerce devam edebilmeniz anlamına gelir.

ÇALIŞMADAN ÖNCE

Çalışma öncesi besin takviyeleri
Ne zaman: Eğitimden 45 dakika önce
Neden: Her üreticinin talimatı birbirinden farklı olsa da, bu besin takviyelerini günün geç saatlerinde almak istemeyebilirsiniz. Bu, uyku düzeninizi etkileyecek potansiyele sahiptir. Antrenmanlarınızın yoğunluğunu büyük ölçüde artıracak ve aldığınız markaya bağlı olarak antrenman hedefleriniz için daha yoğun zihinsel odaklanma sağlayacaktır.

ÇALIŞMADAN SONRA

Glutamin ve kreatin ilavesiyle peynir altı suyu
Ne zaman: Antrenmandan bir saat önce ve hemen ardından
Neden: Kas yapma konusunda peynir altı suyu, glutamin ve kreatin üçlüsünün eline başka bir şey su dökemez herhalde. Geçtiğimiz aylarda yapılan bir araştırmaya göre çalışma öncesinde ve sonrasında bu üçlüyü bir arada alan kişiler çok daha fazla kas yapıyor ve bu besin takviyelerini ayrı ayrı alanlara göre çok daha güçlü hale geliyorlar. Zamanlama gerçekten her şeydir.

ÖĞLEDEN SONRA

Dallı zincirli aminoasitler
Ne zaman: Öğleden sonraki atıştırmalar
Öğleden sonra atıştırmalıklar, daha küçük olmaları nedeniyle genellikle ana öğünlerden çok daha küçük bir besin yelpazesi sunarlar. Dallanmış zincirli amino asitler (BCAAs), bu atıştırmalıkların protein eksikliğini giderirken yapılan araştırmalar kaslarınızın direnç antrenmanı sırasında zarar görmüş liflerini onarmak için ihtiyaç duyduğu tüm yapı taşlarına sahip olduklarını gösteriyor. Ayrıca kas yapınızı da güçlendiriyorlar.

YATMADAN ÖNCE

Kazein proteini
Ne zaman: Yatmadan hemen önce
Neden: Uykudayken vücudunuz düzenli bir besin akışı elde edemez. Bu nedenle, kaslarınızın ihtiyaç duyduğu besinleri karşılamak için yavaş sindirilen proteinlere ihtiyaç duyarsınız. Yapılan araştırmalara göre uyumadan önce kazein almak, diren egzersizinden kaynaklanan yorgunluğunuzu giderir ve kas yapınızı geliştirir. Kısacası hiçbir şey yapmadan kas kazanırsınız.

Tam zamanında alınan besin takviyeleri

Kazancınızı en üst düzeye çıkarmak için gün boyu almanız gereken en önemli besin takviyeleri.

MAKSİMUM KAS ARTIŞI İÇİN 3 AY

1. Ay (Günlük)
4 x 100 mg balık yağı tableti
1 x multivitamin
2 x 30 g peynir altı suyu veya 10 g kreatin ve 5g glutamin içeren kolajen proteini
1 x çalışma öncesi besin takviyesi
1 x dallanmış zincirli amino asitler
2. Ay (Günlük)
4 x 100 mg balık yağı tableti
1 x multivitamin
2 x 30 g peynir altı suyu veya 10 g kreatin ve 5g glutamin içeren kolajen proteini
1 x dallanmış zincirli amino asitler
3. Ay (Günlük)
4 x 100 mg balık yağı tableti
1 x multivitamin
10 x kreatin ve 5g glutamin ile 3 x 30 g peynir altı suyu veya kollajen proteini
1 x çalışma öncesi besin takviyesi
1 x dallanmış zincirli amino asitler
1 x testosteron artırıcı ajan (ZMA, tribulus terrestris, longjack)

MAKSİMUM YAĞ YAKMA İÇİN 3 AY

1. Ay (Günlük)
4 x 100mg balık yağı tabletleri
1 x multivitamin
1 x ön egzersiz
10 x kreatin ve 5 g glutamin içeren 2 x 30g peynir altı suyu veya kollajen proteini
1 x kazein proteini
1 x servis dallı zincirli amino asitler
2. Ay (Günlük)
4 x 100 mg balık yağı tableti
1 x multivitamin
10 x kreatin ve 5 g glutamin içeren 2 x 30 g peynir altı suyu veya kollajen proteini
1 x dallanmış zincirli amino asitler
3. Ay (Günlük)
4 x 100 mg balık yağı tableti
1 x multivitamin
1 x çalışma öncesi besin takviyesi
10 x kreatin ve 5 g glutamin içeren 3 x 30 g peynir altı suyu veya kollajen proteini
1 x dallanmış zincirli amino asitler
1–3 testosteron artırıcı ajanlar (ZMA, tribulus terrestris, longjack)

Başarabilirsiniz!

PERFORMANS PSİKOLOĞU DR. JOSEPHINE PERRY, MANTRALAR VE ÖVGÜLERLE OYUNU NASIL DAHA İYİ OYNAYABİLECEĞİNİZİ AÇIKLIYOR.

Sadece birkaç kelime hayatınızda çok önemli sevinçlere veya üzüntülere neden olabilir. Örneğin evlilik teklif ettiğiniz kız arkadaşınızın size evet demesi size büyük bir mutluluk getirir. Ancak bir yakınınız ameliyat olduğunda, cerrahın çıkışta "her şeyi yaptık" demesi bir anda büyük bir üzüntü yaşamanıza neden olabilir.

Reklamverenler kelimelerin bu gücüne çok iyi uyum sağlamıştır. Türkiye'de insanlar "önce sola, sonra sağa, sonra tekrar sağa" sözleriyle karşıdan karşıya geçmeyi öğrenmişlerdir. İngiltere'de ise bu "Dur, bak ve dinle" şeklindedir. Dünyanın hemen hemen her yerinde Nike'ın "Just Do It" sloganını bilmeyen yoktur. Yine büyük konuşmalarda da bu üç kelimeyi görürüz, Obama'nın "Evet, biz yaparız" ya da Shakespeare'in "Dostlar, Romalılar, Yurttaşlar" cümleleri buna çok iyi birer örnektir. Bir amaç için güçlü olan bu ifadeler kültürümüzü şekillendirir. Beynimiz ritim, basitlik ve düzen için can atar. Bir model hazırlamak için gereken en küçük sayı olan 3'ün sindirimi kolaydır ve hatırlamamızı daha olası kılar.

SİHİRLİ RAKAMLAR

Üç sayısının gücü hakkındaki bu bilgi, seçkin sporcuların düzenli olarak kullandıkları bir şeydir. Yüksek performansla ilgili konuşurken kendileri için kullanırlar. Araştırmacılar bunun çok büyük fark yarattığını keşfetmişler. Motivasyonel öz konuşmanın kullanımının etkisini ölçmek için deneyler yaptıklarında, bu üç kelimelik mantralar gibi cümleleri kullanan kişilerin fitness testlerinde çok daha uzun süre dayandıklarını buldular. Başka bir çalışmada sürenin yüzde 18, bir diğer çalışmada ise sürenin yüzde 40 oranında arttığı gözlemlendi. "Hadi biraz daha" gibi cümlelerin yardımcı olduğu görüldü. Diğer çalışmalarda da benzer şeyler gözlemlendi. Peki bu neden işe yarıyor? Kimse yüzde 100 emin değil. Bazı araştırmacılar, sporcuların egzersizlere bağlı ağrıya olan toleranslarını artırmalarına yardımcı olduğunu, belki de kendimizi zorlamayı bıraktığımızda kendimizi yararsız ve çaresiz hissettiğimiz psikolojik krizleri bastırmamıza yardımcı olduğunu buldular. Bu alanda çalışma yapan bir grup, stresli durumları daha iyi görebilmemize yardımcı olacağını söylerken bir diğer grup ise kendimize olan güveni ve inancımızı artırdığını söylüyor. Elbette bunların tamamı gerçek olabilir. Mantralarımız herhangi bir sporu yaparken gösterdiğimiz çabaların daha çok işe yaramasını sağlıyor olabilir. Örneğin spor yaparken kendinizi baskı altında hissettiğinizde motivasyon eksikliği hisseder ve yeterince çaba gösteremezsiniz. Ancak motivasyonunuzu kendinize hatırlattığınızda daha çok çaba gösterir ve aynı işi daha az yorularak yapabilirsiniz. Böylece daha fazla ilerleyebilir, daha fazla çaba gösterebilir ve daha güçlü olabilirsiniz. İnsanların kendi kendine motivasyon verecek şekilde konuşması birçok unsuru kapsar. Sınırlarımızı zorlarken aklımıza gelebilecek olumsuz düşünceleri yeniden şekillendirmek, antrenmanın ortasında motivasyonumuzu kaybettiğimizde tekrar konsantre olarak kendimizi antrenmana verebilmemizi sağlayacak çeşitli kelimeler bu unsurlar arasında yer alır. Aslında hepimizin ihtiyaç duyduğu şey motivasyonel mantra. Biraz önce bahsettiğimiz üç kelime teorisi bu noktada devreye giriyor. Hangi üç kelimenin sizin için işe yaradığını ve herhangi bir zorlukla karşılaştığınızda pozitif kalmanıza, odaklanmanıza ve devam etmenize yardımcı olacağını bulmanız gerekiyor. 2014 yılında Finn Cristo (şu an 40 yaşında) ve üç arkadaşı 4.828 kilometrelik kürek çekme mücadelesine başladığında her şey onlara karşı gözüküyordu. Yolculukları süresince sürekli krizlerle karşılaşıyorlardı. Teknelerinin parçaları bozuldu, önlerine köpekbalıkları çıktı ve birbirleriyle tartışmaya başladılar. Hatta iki arkadaşı kürek çekmeyi reddetti. Tüm bu baskıların yanı sıra Cristo'nun önünde bir başka sorun daha vardı. Karısı 59 gün sonra doğum yapacaktı. Kendi kendine konuşmanın çok faydalı olduğuna inanan Cristo, bir mantra belirledi ve bu mantrayı hala kullanmaya devam ediyor: "Güçlü kal, odaklan". Bunu kabin duvarına yazdığını söyleyen Cristo, "İçeri her girdiğimde bunu görecektim. Çok faydasını gördüm" diyor. Mantra işe yaradı ve Cristo karısının doğumuna yetişti. Bir sonraki meydan okuması ise Moğolistan'ın insanı buz kestiren soğuğunda 160 kilometrelik trekking yapmak oldu. Siz de belki farkında olmadan böyle bir mantraya sahip olabilirsiniz. Bunu öğrenmek içi "yüksek sesle düşünme" tekniğini kullanabilirsiniz.

Etki yaratın

Spor araştırmacısı Alister Mccormick "ETKİ" adlı bir araç geliştirdi. Bu araç seçtiğiniz mantranın işe yaradığından emin olmanızı sağlıyor:

- Ulaşmak istediğiniz şeyi belirleyin.
- Mantranızı ihtiyaçlarınızla eşleştirin.
- Sürekli farklı mantralar deneyin.
- Hangisinin sizin için en uygun olduğunu belirleyin.
- Ne zaman kullanacağınızı belirlemek için bir plan oluşturun.
- Bu planları otomatik olarak kullanmak için kendinizi eğitin.

Zorlu zamanlar için konuşma
Finn Cristo, zorlu zamanların üstesinden gelmesine yardımcı olan üç kelimelik basit bir mantra belirlemiş.

Sürekli olumlu düşünün

Sporcularla birlikte çalışan ve akıl hocalığı yapan Caroline Britton, "Bir şeyi başarmaya çalışırken, kendinizi çevreleyen şeyleri düşünün. Olumlu radyo yayınları ve sesli kitaplar dinleyin, ilham veren hikayeler okuyun, TV'de ilham veren şeyler izleyin ve aynı şeyleri yaparak olumlu sonuçlar alan insanlarla konuşun" diyor.

Britton, "Performansınızı bir üst düzeye çıkarmaya çalışırken, hızlanmaya ayak uydurmanın neden bu kadar zorlu olduğunun nedenini kendi içinizde çözmediğiniz sürece çok fazla zorlanırsınız. Bu yüzden insanların yapması gerekenleri ertelediklerine çok fazla rastlarsınız. Her zaman neyi başarmaya çalıştığınızı, neden başarmanız gerektiğini ve nasıl başaracağınızı anlatan bir sayfalık görev yazısı hazırlamanızı öneririm. Yazıyı her sabah okuyun ve kendinizi programlayın" diyor.

Motivasyona yönelik kendi kendine konuşma insanların tükenmeden önce kendilerine yardımcı olur.

Araştırmalar iyimser bir bakış açısının antrenmanı daha başarılı hale getireceğini gösteriyor...

- **Daha iyi bağışıklık sistemi**
- **Strese karşı dayanıklılık**
- **Düşük kolesterol**
- **Daha düşük kalp hastalığı riski**
- **Daha yavaş yaşlanma**
- **Daha uzun ömür**

Maraton mantraları

2015 yılında 483 maraton koşucusuyla yapılan bir araştırmada, yüzde 88'inin yarışlarda bir tür kendi kendine konuşma tekniği kullandıklarını ortaya koydu. Bu mantralar aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilir...

Özel vücut bölümleri: "Bacaklarımı çok güçlü hissediyorum".

Olumluluk: "Bunu yapabilirim."

Olumsuzlukla mücadele: "O kadar da zor değil. Bu kadar zavallı olma."

Talimatlar: "Dizlerini kaldır, ayaklarını ileri at."

Teşvikler: "İki tur daha, sonra gelsin biralar."

Küçük hedefler: "Bir sonraki ilk yardım istasyonuna ulaş."

Dikkat dağıtma: "Geriye doğru sayma veya her adımı sayma."

Manevi: "Başkalarının yapamadığı şeyleri yapıyorum, çok şanslıyım."

Motivasyonel: "Kendini gururlandır."

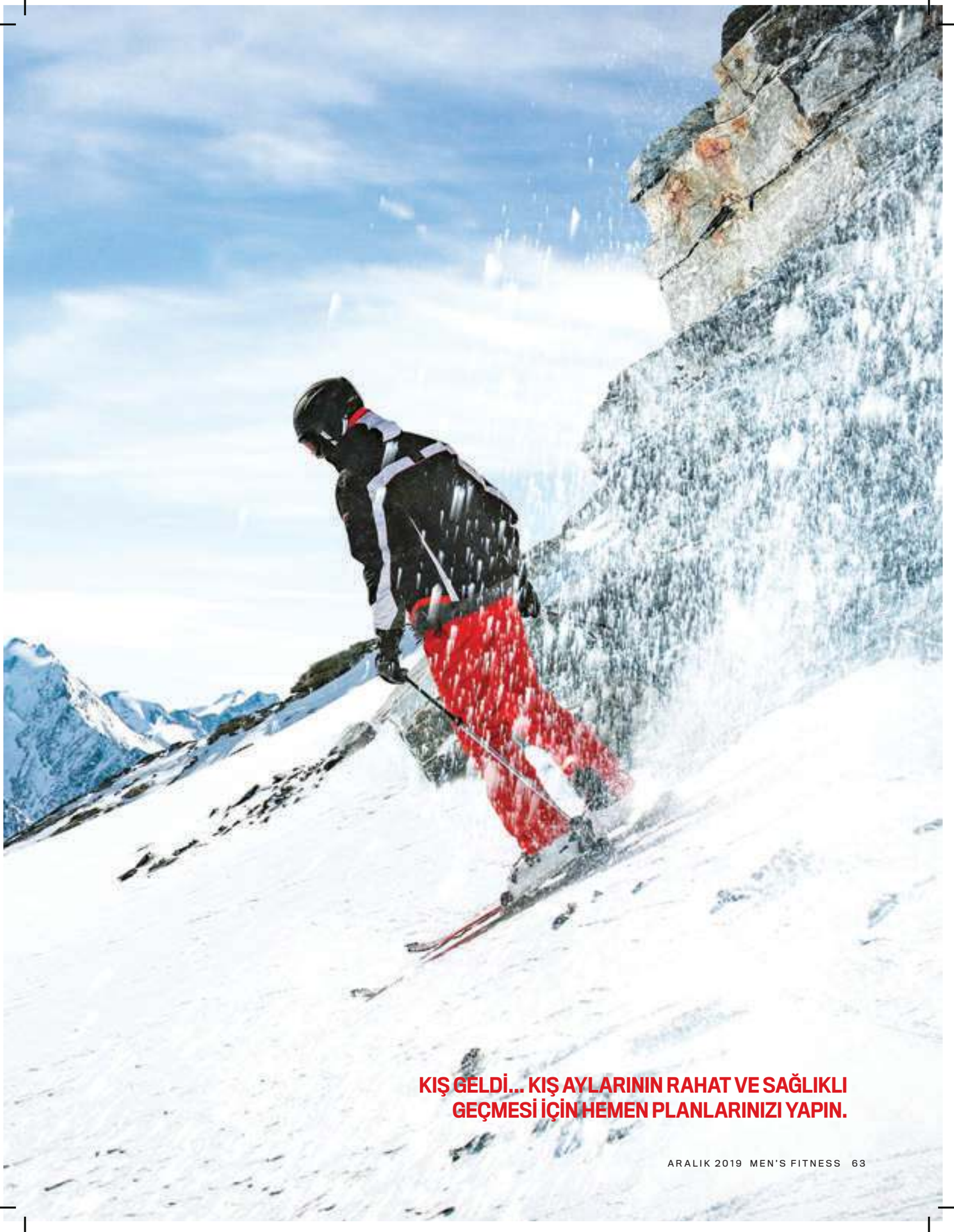
Çok uzun mesafe koşucusu Ian Sharman, zorlu yarışların üstesinden gelmek için mantraları kullanıyor.

Böylece egzersiz yaparken kendi söylediklerinizi kaydedebilirsiniz. Egzersiz yaparken küçük bir ses kaydedici kullanarak seans boyunca tüm düşüncelerinizi dışa taşır ve bunları kaydedebilirsiniz. Böylece performansınız iyi olduğunda neler düşündüğünüzü, sizi neyin motive ettiğini bulabilirsiniz. Bu, mantranıza uyarlayabileceğiniz bir şey olabilir. Açıkça net bir şey bulamadıysanız, Mccormick size neden mantranız olması gerektiğini bulmanızı öneriyor: "Sizin için doğru olanı ve amacınıza ulaşmayı sağlayan kısa ve unutmayacağınız kendi kendine konuşma ifadeleri tanımlamanız gerekir. Bu ifadeleri eğitim sırasında denemek, faydalarını yansıtmak ve daha sonra yardımcı olup olmadığını belirlemek bir sonraki adımınız olacaktır." Ayrıca birden fazla mantranız olabilme ihtimalinin de olduğunu söylüyor. Farklı konularda farklı mantralarınız olabilir. İlerledikçe planlama yapmanızı, bu planları uygulamanızı, yansıtmanızı ve daha sonra ayarlamanızı öneriyor. ABD'li bir atlet olan Ian Sharman, 200'ün üzerinde maraton koşmuş ve 50'nin üzerinde çok günlü yarışın, yol maratonunun ve macera yarışlarının galibi olmuş. Yarışlarda düşünmeye çok vakti oluyor ve negatif düşüncelerin kendisini riske etme olasılığı bulunuyor. Bu yüzden kendine pozitif bir mantra oluşturmuş. İşler zorlaştığında pes etmemek için bu mantrayı kullanıyor. Sharman, "Birisi hemen arkamdaysa veya önüme geçtiyse kendi kendime 'Hadi ha gayret' diyorum. Bu benim rahatlamamı engelliyor ve bir adım daha ileri gitmemi sağlıyor" diyor.

KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ OLUMLULUK

Doğru mantrayı elde etmenin anahtarı duygulardır. Elbette göz yaşlarıyla mücadele etmenizi istemiyoruz, sizden istediğimiz zorluklarla karşılaştığınızda bunların üstesinden gelmenizi sağlayacak motivasyonel farklılık yaratacak bir şeyler bulmanız. Kişiliğimizi yetişme tarzımız, deneyimlerimiz, çevre ve değerlerimiz oluşturur. Her insan farklı bir kişiliğe sahiptir. Bu yüzden duyguları başkalarından ödünç almak diye bir şey söz konusu değildir. Rekabet için tamamen kendi nedenlerinize dayalı olmalıdır. Birçok insan bir şeyler kazanmayı, kazandığı ödülleri göstermeyi, madalya asmayı veya parçası olunan bir şeyin tişörtünü giymeyi sever. Bu harici motivasyonlar çok iyidir, ancak asıl güç insanın içinden gelir. Bu da bizim içsel motivasyonumuzdur. Bunu belirlemek akıllıca işleyen bir mantraya yol açacaktır. Sahada kötü zaman geçiriyorsak ya da salonda sıkıntı yaşamış olsak bile bize sürdürülebilir bir şeyler sağlar. Bize neye ulaşmak istediğimizi ve neden ulaşmamız gerektiğini hatırlatır.

KIŞA HAZIR OLUN



KIŞ GELDİ... KIŞ AYLARININ RAHAT VE SAĞLIKLI GEÇMESİ İÇİN HEMEN PLANLARINIZI YAPIN.

HAZIR MISINIZ?

Bu yıl havalar önceki yıllara göre çok iyi gitse de kışın kendini göstermesi yakındır. Kış aylarında insanlar vakitlerini daha çok kapalı alanlarda geçirmeyi tercih eder. Siz de kış aylarını fırsat bilerek spor salonuna daha çok gidebilir ve yaza şimdiden hazır olmayı düşünebilirsiniz. Bunun için kendinize üç ay sürece sıkı bir eğitim planlayabilirsiniz. Bunu başarmak için her ikisi de sadece vücudunuza güç katmakla kalmayacak aynı zamanda kaslarınızı geliştirmenizi sağlayacak iki alternatif plan hazırladık. Birinci plan, kaslarınızı tam kapasite çalıştırmanızı sağlayacak olan güçlü egzersizlerden oluşuyor. Altı hafta sonra daha çok dinlenmeyi teşvik eden başka bir plana geçeceksiniz. Bu planın adı dalga çalışması. Dalga çalışmasında her biri tek egzersizden oluşan üç set (buna dalga deniyor) çalışırsınız. Her art arda gelen setten sonra daha az tekrar yaparsınız. Tıpkı mini bir piramit gibi. İlk dalgadan sonra aynı egzersizi tekrar edersiniz. Ancak ikinci dalgada daha fazla ağırlık kaldırırsınız. İlk dalga sinir sisteminizi daha verimli çalışabildiğinizi göstererek kandırır. Böylece ikinci dalgada daha çok ağırlık kaldırırsınız. Bu biraz, zıplamadan önce koşmaya benziyor. Koşarak zıpladığınızda daha uzağa zıplarsınız.

ÇALIŞMALARIN YAPILIŞI

Karın kasları
Alt - üst vücut çalışmaları karın kasları için özel bir hareket içermez. Bundan sonraki egzersizlerin geri kalanlarında karın kaslarını çalıştıran çeşitli hareketler bulunuyor. Ayrıca karın kaslarını çok fazla ağırlıkla yüklemek omurganıza çok fazla baskı uygulayabilir.

Isınma
Her ne kadar antrenman listesine dahil edilmemiş olsa da, ağırlık kaldırma işlemine başlamadan önce her egzersiz için 15 tekrarlı bir ısınma seti yaptığınızdan ve setler arasında iki ila üç dakika dinlendiğinizden emin olun. Düşük tekrarlar yaptığınızı unutmayın. Ya işe yararlar ya da kötü yaralanmayla sonuçlanabilirler.

Haftalık çalışma programı
Birinci çalışmayı pazartesi, ikinci çalışmayı ise salı günü yapın. Çarşamba günü dinlenin. Üçüncü çalışmayı Perşembe ve dördüncü çalışmayı cuma günü yapın. Cumartesi günü ilave kardio çalışması yapın (koşu veya bisiklet). Pazar günü dinlenin.

Dalga formu
Her sette ağırlığı artırın. Ancak özellikle ilk dalgada kaldıramayacağınız ağırlıkla başlamayın. Ağırlığı ilk dalgadan sonra artırmanız gerekir. İlk dalgadan sonra birisi sihir yapmış gibi ikinci dalgada çok daha güçlü olduğunuzu hissedeceksiniz. Bunun arkasında yatan fikir çok basit. Dalgaya kapılın ve kaslarınız daha fazla dayanamayacak hale gelinceye kadar devam edin. Bu size ödül olarak daha fazla güç ve kas ile dönecek.

Tekrarlar
Egzersiz başına 2-3 dalga yapacaksınız. Tipik bir dalga şu şekildedir: Birinci sette 4-5 tekrar, ikinci sette 3 tekrar, üçüncü ve son sette 2 tekrar. Setlerin büyük bölümünün 6 tekrarı geçmemesi gerekir. 15 tekrarlı bir setle ısının.

ÇALIŞMA PRENSİPLERİ

Hız
Ağırlığı indirmek için 2-3 saniye bekleyin ve ağırlığı mümkün olabildiğince güçlü bir şekilde 1 saniyede kaldırın. Setlerin tümünde, özellikle ilk dalgada gücünüzün tamamını kullanmayın. Maksimum gücünüzü setin son dalgasına saklayın.

Yoğunluk
İlk dalgada, sırasıyla 1,2 ve 3'üncü setler için 1 Rep Max (1RM) değerinizin %86-88, %91 ve %94'ü oranında ağırlıkları kullanın. İkinci dalgada 1 Rep Max değerinizin %89, %92 ve %97'sini kullanın. Üçüncü dalga yaparsanız 1 Rep Max'in %90, %94 ve %100-102'sini kullanın.

Süre
Her dalga, dinlenme süreleri dahil olmak üzere yaklaşık 7 ila 10 dakika sürmelidir. Seans başına 2 ila 4 egzersiz, egzersiz başına 2 ila 3 dalga yaparsanız çalışmanız 40-45 dakika sürmelidir. Bir saatin üzerine çıkıyorsanız biraz hızlanmanız gerekiyor.

Frekans
6 hafta boyunca haftada 4 dalga yükleme seansı gerçekleştirin. 5. haftaya geldiğinizde durumunuzu değerlendirin. İşe yarıyorsa devam edin. Ancak 5. haftada güç kazanımı azalmaya başlar. Durum bu şekilde ise bir sonraki rutine geçin.

Dinlenme
Her set arasında 2 dakika dinlenin. Ayrıca antrenman ve dinlenme günlerini arada değiştirin. Dalga antrenmanlarında bir kural vardır: Tekrarlar az, dinlenmeler uzun. Bu çalışma şekline adapte olmaya çalışın.

Sıra
İlk önce en fazla güç elde etmek istediğiniz hareketi yapın. Bu nedenle vücudunuzun belirli bir parçaına odaklanmak için çalışmaları istediğiniz gibi değiştirin. Kaslarınızı olabildiğince sıkı çalıştırmak için vücudun alt ve üst kısımlarını ayrı bir şekilde yapacaksınız.

Daha fazla güç ve kas için dalga yükleme

Bunlar, en basit halleriyle yapılan antrenmanlar. Bunların yazıcıdan bir çıktısını alın ya da telefonunuzla fotoğrafını çekerek beraberinizde salona götürün. Antrenmanlarda ağırlık alanında orta düzey sporculara yönelik iki dalga bulunur. Ancak siz ileri düzey bir sporcuysanız fazladan dalga ekleyebilirsiniz. Bir sonraki haftaya her zaman bir önceki haftaya nazaran daha fazla ağırlık kaldırarak başlayın. Bu yüzden kaldırdığınız ağırlıklarla ilgili not tutmanızda fayda vardır.

ÇALIŞMA 1: ÜST VÜCUT

Egzersiz	Set	Tekrar
Barbellbent-overrow	6	6,3,2,6,3,2
Barbellflatbenchpress	6	6,3,2,6,3,2
Barbell biceps curls	6	6,3,2,6,3,2

ÇALIŞMA 2: ALT VÜCUT

Egzersiz	Set
Barbellsquats	6
Barbelldeadlifts	6
Seated calf raises	6

ÇALIŞMA 3: ÜST VÜCUT

Egzersiz	Set	Tekrar
Weightedoverhandpull-ups	6	6,3,2,6,3,2
Inclineflyes	6	6,3,2,6,3,2
Seatedbarbellshoulderpress	6	6,3,2,6,3,2
Close-grip bench press	6	6,3,2,6,3,2

ÇALIŞMA 4: ALT VÜCUT

Egzersiz	Set
Legpress	6
Hamstringcurls	6
Standing calf raises	6

KARDIO ÇALIŞMALARI

Yeterince enerjiniz olduğunu düşünüyorsanız seanslarınızın arasına kardio çalışmaları yerleştirebilirsiniz. Alternatif olarak haftada iki kez dinlenme günlerinde yapabilirsiniz. Yüzme imkanınız varsa yüzmeye gidin. Yapabileceğiniz en iyi kardio çalışması budur. Yine imkanınız varsa koşu bandında koşmak yerine dışarı çıkıp koşun. Makineler her ne kadar hayatımızı kolaylaştırsa da dışarıda koşmak daha zorlu ve etkili olacaktır.

Kürek çalışması

100 metre boyunca mümkün olabildiğince sert bir şekilde kürek çekin. Daha sonra 30 saniye boyunca yavaşlayın. Bunu 10 kez tekrar edin.

Bisiklet çalışması

Kondisyon bisikletinin direnç düzeyini en üst seviyeye çıkarın. Bu şekilde 15 saniye boyunca mümkün olan en yüksek hızınızda pedal çevirin. Direnci azaltın ve 30 saniye boyunca dinlenme modunda pedal çevirin. Bunu 10 defa tekrarlayın.

Koşu çalışması

Mümkün olan en yüksek hızında 100 metre depar atın. Daha sonra 200 metre boyunca dinlenme modunda yavaşça koşun.

Kas ve güç çalışmaları

Her bir çalışma 40-50 dakika sürmelidir. Her zaman maksimum yoğunlukta çalışmalısınız. Bir çalışma 6 tekrar içeriyorsa sonuncu tekrarda kaldırabileceğiniz en yüksek miktarda ağırlığı kullanın. Aynı şey diğer tekrar aralıkları için de geçerlidir. 6 tekrarlı çalışmalar güç kazandırır. 15 tekrarlı çalışmalar dayanıklılık ve kasları iyileştirme, 10 tekrarlı çalışmalar ise daha fazla kas iyileştirmeye odaklanır.

AĞIRLIK SEANSI	SEANS 1		SEANS 2		SEANS 3	
Süperset1	Set	Tekrar	Set	Tekrar	Set	Tekrar
Barbell Squat	4	6	2	15	3	10
Barbell Deadlift	4	6	2	15	3	10
Süperset2						
Dumbbell Bench Press	4	6	2	15	3	10
Lat Pulldown	4	6	2	15	3	10
Süperset3						
Dumbbell Biceps Curls	4	6	2	15	3	10
Close-grip Bench Press	4	6	2	15	3	10
Süperset4						
Seated Dumbbell Shoulder Press	4	6	2	15	3	10
Bicycle crunch	4	6	2	15	3	10

İPUCU

Bir oturumda belirli bir kas grubu yerine tüm vücuda odaklanıyorsanız daha fazla kas geliştirirsiniz. ABD'nin Alabama eyaletinde bilim adamları, tam vücut rejimlerinin yalnızca belirli bir kas grubuna odaklanan çalışmalara göre aylık daha fazla kas kazandırdığını buldular.

YAĞLARI AZALTIN

1. seanstan sonra: Kürek çalışması 3-4 dakika yavaş modda ısının, sonra mümkün olan en sert şekilde 100 metre boyunca kürek çekin. 30 saniye boyunca yavaşça kürek çekerek dinlenin. Bunu 10 kez tekrar edin.
2. seanstan sonra: Bisiklet çalışması 3-4 dakika yavaş modda ısının, sonra bisikletin direnç ayarını en üst düzeye getirin ve 15 saniye boyunca olabildiğince hızlı pedal çevirin. Direnci düşürün ve 30 saniye dinlenme modunda pedal çevirin. Bunu 10 kez tekrar edin.
3. seanstan sonra: Koşu çalışması 3-4 dakika yavaşça koşarak ısının. Daha sonra 100 metre boyunca olabildiğince hızlı depar atın. 200 metre dinlenme modunda yavaşça koşun. Bunu 10 kez tekrar edin.

Çalışmalarınızdan sonra bunları yaparak diğer zamanlara göre yüzde 30 daha fazla yağ yakarsınız.

DOĞUM TARİHİ: 01.01.1990
BOY: 178CM
KİLO: 70 KG

UMUT NORGAZ

Onunki bir başarı hikâyesi

RÖPORTAJ: HAZAL HAYIRLIOĞLU
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

14 yaşında dövüş sporlarına başlayan ve hem çalışarak hem de zor şartlarda antrenman yaparak ilk büyük başarısını 19 yaşında Türkiye 3'üncüsü olan Umut Norgaz'ın başarı hikayesi takdire değer. O şimdi hem sporcu, hem de sporcu yetiştiren bir antrenör.

Bize kendinizden bahseder misiniz? Umut Norgaz kimdir?

1 Ocak 1990 yılında, İzmir'de doğdum ve büyüdüm. 2 yıldır evliyim. 5 kardeş arasında dört numarayım. Klasik İzmir insanıyım. Çocukluğum hep spor yapma çabası ile geçti, Ancak maddi sıkıntılardan ötürü çocukken istediğim futbol eğitimlerine gidemedim ve ortaokulu bitirdikten sonra iş hayatına atılıp aileme destek olmam gerekti. 14 yaşında ortaokulu tamamladıktan sonra karnemi eve bırakıp iş hayatına atıldım,

14 yaşımın sonlarına doğru Kick Boks'a başladım, daha sonrasında 16 yaşımda Muay Thai öğrenip, iki branşı yapmaya başladım. 14 ila 20 yaş arası askere gidene kadar sporda kendime büyük hedefler koyamıyordum. Çünkü çalışıyordum şartlar kısıtlıydı ona rağmen 19 yaşında Türkiye 3.'cüsü oldum.

Sonra da Mersin'de 'Sahil Güvenlik' olarak vatani görevimi yaptım. Askerde de spordan kopmadım, aksine komutanlarım spor yapmama destek veriyordu. Mersinde Fikri Arıcan hocamın yanında antrenmanlarıma devam ediyordum. Burada antrenman yapmaya bol fırsat buldum. Askerken müsabakalara katıldım ve Türkiye'de final oynadım kısa da olsa milli takım kampına gittim.

Askerlik bittikten sonra 1,5 yıl daha tekstil firmasındaki işime devam ettim. Küçük yaşta başladığım tekstil işinde ayakçılıktan başlayıp, makinacı, ustalık ve en son idari kadroya kadar yükselmiştim işim iyiydi başarılıydım. Fakat hem milli takım maç hazırlıkları, hem iş ağır geliyordu çok yıpranıyordum.

Sonrasında beni yetiştiren, üzerimde çok fazla emeği olan Mehmet Özer Hocam antrenman yaptığım salonu kendi askerliğinden ötürü işletmesini devretme kararı aldı. Benim için hayalini kurduğum salon işletmeciliği antrenörlük şansı doğmuştu bir karar vermem gerekiyordu; ya iş, ya salon. Ben salonu seçtim ve hocamdan işletmeciliğini devir aldım ve sadece artık spor salonundaydım.

O günden beri sporculuk ve antrenörlük hayatımı başarı ile sürdürüyorum. Ülkemi bayrağımı en iyi şekilde temsil ediyorum Kick Boks ve Muay Thai branşlarında Milli sporcuyum. Aynı branşlarda Milli Takım antrenörü de oldum bu çok az insana nasip olmaz. Ve halen ülkemi en iyi şekilde temsil etmek için çalışıyorum.

Sahibi olduğum Umut Fight Center'ı, Türkiye şampiyonu olan ve aynı zamanda antrenör olan eşim Gülbahar Norgaz, hem sporcum hem de antrenör olan yardımcım Ozan Eşol ile birlikte çalıştırmaktayız. Maçlara da onlar beni hazırlıyor.

Hayatımızda sadece spor, hedeflerimize ulaşmak ve iyi genç sporcular yetiştirmek var. En önemlisi de, sevdiğim işi yapabildiğim için çok mutluyum.

İlham kaynağı olarak gördüğünüz biri var mı?

Örnek ve ilham kaynağım birçok kişi var. Geçmişten sırayla abim Hamza Norgaz. İlk bu spora onun vesilesi ile başladım, onun maçlarını gururla izleyerek, maçlarında büyük heyecanlar yaşadım ve ilham aldım.

Antrenörüm Mehmet Özer; Antrenörüm sayısız başarıları olan Mehmet hocam büyük teknik kapasitesi, izlediğim maçları, antrenmanlardaki teknikleri ile ve antrenör olarak sporcusuna yaklaşımı, yetiştirme tarzı ile onu ilham ve örnek aldım.

Fikri Arican ve Ferhat Arican; Türkiyede benim kilomun en iyisi olan Fikri Hocam, bizim ilk spora başladığımızdan beri hep idolümüzdü. Şanslıyım ki, askerliğimi onun bulunduğu şehir Mersin'de yaptım. Fikri hocam ile pek çok kez antrenman yapma şansım oldu ve benim çıkışa geçtiğim sporculuk kariyerimde çok büyük emek, destek ve ilham kaynağı oldu.

Ferhat Arican da, benim askerlik dönemimde antrenman partnerimdi, Türkiye'de en iyi sporcularından biri olma adayıydı. Yaptığı antrenman sistemi, tekniği ile Ferhat benim ilham kaynağım arkadaşım, destekçimdi. Ferhat arkadaşımı 2011 yılında Türkiye Şampiyonası'ndan dönerken birlikte geçirdiğimiz trafik kazası sonrası kaybettik. Eminim ki, Ferhat Arican yaşasaydı, nice sporculara ilham kaynağı olmaya devam edecekti.

Başarılı olmamdaki en büyük mimarlar bu değerli insanlardır.

“O günden beri sporculuk ve antrenörlük hayatımı başarı ile sürdürüyorum. Ülkemi bayrağımı en iyi şekilde temsil ediyorum Kick Boks ve Muay Thai branşlarında Milli sporcuyum. Aynı branşlarda Milli Takım antrenörü de oldum bu çok az insana nasip olmaz. Ve halen ülkemi en iyi şekilde temsil etmek için çalışıyorum.”

Spor kariyerinizde başarılarınız nedir?

Öncelikle sporculuk başarılarım; Kick Boks ve Muay Thai bu iki branşda da Milli Sporcu’yum. Türkiye’de Büyükler kategorisinde şampiyon olmak çok zordur; Ben Türkiye ve Süper Lig şampiyonlukları yaşadım. Ülkemi, bayrağımızı Kıbrıs Rum kesimi, İspanya, Tayland, Hong Kong ve Rusya gibi zorlu ülkelerde defalarca gidip en iyi şekilde temsil ettim. Uluslarası şampiyonluklarım, profesyonel büyük organizelerin kemer maçlarında mücadele ettim. Aktif olarak profesyonel sporculuk hayatıma devam ediyorum.

Antrenör başarılarım; Kick Boks ve Muay Thai branşlarının ikisinde de Milli Takım antrenörlüğü yaptım. Kick Boks ve Muay Thai branşlarında.

Dünya Şampiyonası ikincileri, Avrupa Şampiyonları, Dünya Şampiyonası üçüncüleri, Avrupa Şampiyonası üçüncüleri, Türkiye Şampiyonları ile Sayısız bölge ve il şampiyon sporcular yetiştirdim ve aktif olarak başarılı sporcular yetiştirmeye devam ediyorum.

Bugüne kadar kaç müsabakaya çıktınız ve kaçını kazandınız?

Amatör müsabakalarım; 130 maç,115 galibiyet,15 mağlubiyet.

Profesyonel müsabakalarım; 29 maç, 20 galibiyet, 9 mağlubiyet.

Ringe çıktığınızda ilk önce ne yaparsınız? Bir uğurunuz var mıdır?

Motivasyonumu hep yüksek tutmayı, heyecanımı kontrol etmeye çalışıyorum.

Herhangi bir uğurum yok.

Ringte nasıl bir ruh hali ile dövüşürsünüz?

Agresif yapılı bir insan değilim daha çok sakin, kontrollü müsabaka yapmayı tercih ederim. Ama azim ve hırsım hep vardır sadece bunu bazı maçlarda kullanamayabiliyoruz.

Dövüştüğünüz rakipler arasında ayrı bir yere koyduğunuz bir dövüşçü var mı?

Yabancı rakiplerim arasında Tayland’da çok önemli kemer turnuva maçımda Kamboçyalı rakibim ayrı bir dövüş isteği ile şimdiye kadar olan rakiplerimden ayırıp, ayrı takdir etmiştim ki, gecenin şampiyonu olmuştu.

Hiç unutamayacağım dediğiniz maç hangisidir?

Aslında 3 müsabakam var, benim için ayrı ve dönüm noktalarım olan...

Birincisi, 2012 yılında Kıbrıs Rum kesiminde Rum rakibimle yaptığım ilk yurtdışı profesyonel maçım. Rum izleyicileri baskısı altında rakibimi 5 raunt sonunda yenmiştim ve gecede kazanan tek Türk sporcu ben olmuştum. Beni, bizi yuhalayan Rum izleyicileri maçımızdan sonra bizleri alkışlamışlardı.

İkincisi, 2014 yılında 2 günde 5 maç yapıp onca sakatlıklara rağmen Türkiye Şampiyonu olmam.

Üçüncüsü ise, 2015 yılında Muay Thai’nin ana merkezi olan Tayland’da davetli sporcu olarak giderek Tayland’ın önemli sporcularından Wuttichai’yi 1. rauntta nakavt ederek. Tayland’da büyük yankı uyandırmıştım.

Türkiye’de Kick Boks’un durumunu nasıl görüyorsunuz?

Kick Boks Türkiye’de hızla büyüyor 100 binin üzerinde lisanslı sporcu sayısı var. Türkiye’de tüm federasyonlarda en iyi 5’inci federasyon... Türkiye Kick Boks Federasyonu başkanımız Sayın Salim Kayıcı Kick Boks sporunu çok iyi yerlere taşıdı ve çalışmaları ile taşımaya devam ediyor.

Bir müsabakaya nasıl hazırlanırsınız? Hem antrenman, hem motivasyon, hem de beslenme olarak.

Profesyonal sporcu olduğumuz için haftanın 6 günü çift antrenman yapmamız gerekiyor. Fakat antrenörlük de yaptığım için açıkçası bazı antrenmanları atlayabiliyoruz. Fonksiyonel antrenmanlar ile güç, direnç ve kondisyonumuzu destekliyoruz. Beslenme protein ve karbonhidrat ağırlıklı besleniyorum. Kaybettiğimiz vitamin ve minarelleri geri almamız gerekiyor.

“Motivasyon sporumuzda çok önemlidir. Bunun içinde ilk başlangıç, aile, eşim her zaman en büyük destekçim ve motivasyonumu hep yüksek tutuyor. Sonrasında sporcularım, antrenmanları onlarla yapıyorum ve ortaya çok güzel işler çıkıyor.”

Motivasyon sporumuzda çok önemlidir. Bunun içinde ilk başlangıç, aile, eşim her zaman en büyük destekçim ve motivasyonumu hep yüksek tutuyor. Sonrasında sporcularım, antrenmanları onlarla yapıyorum ve ortaya çok güzel işler çıkıyor. Onların başarısı da motivasyonumu yükseltiyor.

Hedefleriniz nelerdir?

Hedefim sporculuk olarak, profesyonel arenada kilomun en büyük organizasyonunda dünya şampiyonu olmak. Diğer hedefim sporcu olarak, eşim, sporcularım ile birlikte aynı anda Dünya, Avrupa şampiyonalarına katılıp şampiyonlar olmak.

Hedefim antrenör olarak; İlk hedefim toplumumuza sporcu ahlakına yakışır sporcular yetiştirmeye devam etmek. Her yıl milli takıma daha fazla sporcu kazandırmak. Profesyonel arenalarda sporcularımı dövüştürmek ve en büyük organizelerde şampiyon olmalarını sağlamaktır.

Kick Boks'cu olmak isteyen MF okurlarına ne dersiniz?

Dışarıdan şiddet gibi görünse de aslında diğer spor dallarına baktığımız zaman sakatlığın daha az olduğunu biraz araştırarak göreceksiniz. Maçlara hazırlananlar için söyleyebileceğim ise şu inancınızı asla kaybetmeyin. Mücadelenize devam edin, azimle isteyin, çok çalışın, sabredin ve bir gün kendinizi çok iyi bir yerde görünce verdiğiniz emeğin karşılığını aldığınızı göreceksiniz.

HEM ÖZGÜR HEM DE CESUR! TÜRKİYE'DE BUTİK DERGİCİLİĞİN TEK ADRESİ

MH MEDYA YAYIN GRUBU

Baby&You
Çocuğunuzda diskesiyle karşı karşıya olabilirsiniz!
ECE VAHAPOĞLU
Hamileliğini anlattı
KANSERİ YENDİ ŞİMDİ İKİNCİ ÇOCUĞUNA HAMİLE
Bebek için 8 önemli besin
BEBEK VE ÇOCUK ASTROLOJİSİ
ÇOCUKTA SPORUN ÖNEMİ
Bebeklerde diş problemlerine dikkat!
Çocuklar için keyifli etkinlikler
CİHAN ALPAY
BABALAR ADINA YAZIYOR

car
Golf 8! RS6!

CEM BÖLÜKBAŞI GERÇEK FORMULA PİSTLERİNDE
ESPORTS
LIFE
YÜZYILIN YÜKSELEN DEĞERİ ESPOR'A
BAU'DAN TAM DESTEK
ERDİNÇ İYİKUL:
"ESPORU HEP BİRLİKTE BÜYÜTECEĞİZ"
THE KING OF FIGHTERS ALLSTAR
DÜNYA İLE AYNI ANDA TÜRKİYE'DE
OYUN DÜNYASINI
CADILAR BASTI
DÜNYANIN EN BÜYÜK ÜCRETSİZ DENİZ SAVAŞI OYUNU TÜRKİYE'DE
TUNA AKŞEN
PİNTİPANDA:

TÜRKİYE
İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ
healthy food
GUIDE
SAĞLIKLI VE LEZİZ 7 BALIK TARİFİ
TAZE BALIK
SEÇME TÜYOLARI!
HAMİLE ANNELERİN BESLENMESİNDE EN GÜNCEL ÖNERİLER
KAHVENİN SPORCU PERFORMANSI ETKİLERİ
SODA MI MADEN SUYU MU?
Sonbaharın enerji depoları
KURU YEMİŞ VE KURU MEYVELER
SELAHATTİN DÖNMEZ'DEN SONBAHAR DETOKS KÜRÜ

MH MEDIA

madame
TÜRKİYE
FIGARO
SONBAHAR 2019
PARİS - MİLANO
moda haftaları
ŞEVVAL SAM ve TARIK EMİR TEKİN
Anne oğuldan bir ilk!
Haute Couture'ün başyapıtları
DEĞİŞİM İÇİN YENİ BİR DİL
Siyasetten dizilere...
DİLEK İMAMOĞLU
İSTANBUL'UN FIRST LADY'Sİ
Esra Aysan yazdı Cüneyt Akeroğlu fotoğrafladı

HERKESE POSTERLİ 2020 TAKVİMİ HEDİYE!
MEN'S FITNESS
2020'YE HAZIR OL!
ÜÇGEN BİR VÜCUT
BELİRGİN KARIN KASI
GÜÇLÜ GÖĞÜSLER
3 AYLIK BESİN TAKVİYESİ PLANI
Başarabilirsiniz!
ET YEMEĞE DEVAM MI? YOKSA VEGAN MI OLMALI?

women's fitness
1 HAFTADA
forma girmenin etkili yolları
SIKI BİR KARIN İÇİN
beslenme tüyoları
YAPMAMAN GEREKEN ANTRENMAN HATALARI
Ruhunu besleyecek alkali tarifler
YENİ SAĞLIK TRENDLERİ
Sen de keşfet!
Gym rehberi
KENDİNE UYGUN AKTİVİTEYİ SEÇ & UYGULA
KOŞUCU MELEK
Ahsen Eroğlu
STRESLE BAŞA ÇIKMANIN
Pratik yöntemleri

13 yıldır düzenlenen Alaçatı Big Fish yarışmasında bu sene de heyecan dolu sahneler yaşandı. Columbia PFG Alaçatı Big Fish, 50 tekne ve 300'den fazla katılımcı ağırladı.

Yakaladılar ve yaşattılar!

Yarışmacılar iki gün boyunca sabahın erken saatlerinde vira diyerek gün boyu büyük balık peşinde ter döktüler ve kıyasıya mücadele ettiler. Yarışma bitiminde marinaya dönen tekneler balıkları tartıya teslim ederken heyecan doruktaydı. En büyük balık kategorisinde birinciliği 104 kilogram, ikinciliği de 98,40 kilogram ağırlığında yakaladıkları balıklarla Shamu teknesi ve ekibi kazandı. Sinan Kuran, kızları Talya ve Kayra Kuran, Bora Özer, Alptuğ Önal, Murat Güsar ile Macid Akad'dan oluşan ekip, turnuvanın verdiği 4 bin TL değerindeki birincilik ve ikincilik ödülünü Bir Dilek Tut Derneği Türkiye'ye bağışlayarak turnuvanın en anlamlı işlerinden birine imza attı.

Dernek, hayati tehlike taşıyan bir hastalıkla mücadele eden 3-18 yaş arası çocukların kalplerinde yaşattıkları dilekleri gerçeğe dönüştürüyor. Aynı zamanda, toplum içinde umut, dayanma gücü ve sevinç duygularını güçlendirmeyi amaçlıyor. Üçüncülüğü ise 87,75 kilogram ağırlığındaki balıkla Çikotya adlı tekne ile Yalçın Kulaklıoğlu, Uğur Ateş Koç, Vahap Kavlak ve Mehmet Öztoprak kazandı.

Turnuva ilgi çeken bir hassasiyet ise hiçbir balığa zarar vermeden yakala-bırak-yaşat üçlemesini ilke edinen tek turnuva olma özelliğini taşıyor. Bir miktar balık yakalanıp geri kalanların doğaya sağlıklı bir şekilde iade edilmesini teşvik etmek için herkese örnek oluyor. Bu hassasiyette "En Fazla Yakala Bırak" ödülünü Tornado adlı tekne ile yarışmaya katılan ve yakaladıkları 150 kilogram ağırlığındaki iki balığı doğaya geri bırakan Mahmut Özgener, Can Özgener, Cem Özgener, Ethen Çolak, Özdemir Kuran, İsmail Cider, Burhan Can ve Recep Can'ın oldu. "En Büyük Yakala Bırak" ödülünü ise Odin ekibi aldı. Halil Başpınar, Deniz Kılıçaslan, Bora Kulnar, Macid Akad'dan oluşan ekip 170 kilogram ağırlığındaki balığı denize bıraktı. Turnuva süresince de 21 adet toplamı bir tondan fazla balık "Yakala-Bırak-Yaşat" ilkesiyle yeniden denize salındı. "Deniz ve Sahil Atıkları Çocuklarımızın Elinde Sanata Dönüşüyor" farkındalık projesi, denizi ve çevreyi desteklemeye bu yıl da devam etti. Geçen yıl Columbia PFG Alaçatı Big Fish Turnuvasında TED İzmir Koleji öğrencileri tarafından hem kıyı hem de sahil atıklarından tasarlanarak İstanbul, Ankara ve İzmir'in farklı lokasyonlarında farkındalık yaratmak adına sergilenen dev balık heykelinin ikincisi bu yılki Columbia PFG Alaçatı Big Fish Turnuvasında tasarlandı. Turnuvanın son günü açık arttırmayla satışa sunulan heykeli, turnuva sponsorlarından Furuno satın aldı ve geliri TED Vakfı'na bağışlandı.

Vücut Rehberi

Karın kaslarınızı şekle sokun

KARIN KASLARINI GELİŞTİRMEK İÇİN KULLANDIĞI RUTİNİ DENEYİN VE BAKLAVA GİBİ KARIN KASLARINA KAVUŞUN.

Her squat, lift ve press yaptığınızda vücudunuzun alt ve üst bölgeleri arasında güç aktarımı içerdiklerinden karın kaslarınız da çalışır. Fakat dolaylı olarak çok büyük ağırlıklılar kaldırmak baklava gibi karın kaslarına sahip olmanız için yeterli değildir. Bunun için karın kaslarınızı doğrudan çalıştırmanız gerekir. Kapak Modeli Alex Crockford, "Set öncesi ve sonrasında karın kaslarımı içe çekmeyi düşünüyorum ve nefes alıp verirken konsantre oluyorum" diyor. Peki insanlar nerede yanlış yapıyorlar? Crockford, "Sürekli aynı egzersizleri yapıyorlar. Çeşitlilikten uzak bu egzersizler ilerlemelerine engel oluyor. Ayrıca birçok kişinin etkili bir teknik olmadan egzersizleri çok hızlı yaptıklarını görüyorum. En iyi forma odaklanmak ve kaslarla etkileşime geçmek gerekiyor. İşte o zaman istediğiniz sonucu alırsınız" diyor.

NASIL İŞLİYOR?

ÇALIŞMA 1

Altı hareketli altılı kas turu, vücudunuzun orta bölümündeki tüm üst, alt ve yan kasların tamamını çalıştırır. Bu turu ana çalışmadan sonra haftada iki defa yapın.

ÇALIŞMA 2

Bu ana tur, derindeki dengeleyici kaslarınızı çalıştıracak ve bu da karın kaslarınızın görünüşünü ve performansını artıracak, duruşunuzu iyileştirecek. Bu turu ana çalışmadan sonra haftada bir kez yapın.

Çalışma 1 Altı Hareket Altı Kas Turu

ÜST KARIN KASLARI
1A CRUNCH
Set: 3
Tekrar: 12
Dinlenme: 10 saniye
Dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız düz bir şekilde yere yatın. Parmaklarınızı şakaklarınıza koyun. Karın kaslarınızı harekete geçirin ve boynunuza baskı uygulamadan vücudunuzun üst kısmını yerden yukarı doğru kaldırın. Yavaş yavaş vücudunuzun üst kısmını yere doğru getirirken karın kaslarınızdaki baskıyı devam ettirin.

YAN KARIN KASLARI
1B BICYCLE
Tekrar: Her bir taraf için 12 kez
Dinlenme: 10 saniye
Dizleriniz bükülmüş, parmaklarınız şakaklarınızda ve bacaklarınız yere düz olacak şekilde yere yatın. Sırtınızı yerden havaya kaldırın. Karın kaslarınızı harekete geçirin ve ayağınızı yerden kaldırın. Vücudunuzu hızlı bir şekilde sola doğru döndürün ve karşı dizinizi dirseğinize değdirin. Her tekrarda diğer tarafı yapın.

ALT KARIN KASLARI
1C V-SIT
Tekrar: 12
Dinlenme: 60 saniye
Kollarınız yanda olacak şekilde zemine düz bir şekilde uzanın. Ellerinizi zeminde tutarken bacaklarınızı ve gövdenizin üst kısmını aynı anda olabildiğince yükseltin. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER
SPORCU: ÖMÜR ABAY
MEKAN: MYCLUB

ÜST KARIN KASLARI
2A MOUNTAIN CLIMBER
Set: 3
Tekrar: 20
Dinlenme: 10 saniye
Şınav pozisyonuyla başlayın. Kalçalarınızın sarkmasına izin vermeden dizinizi yukarı kaldırın ve aynı taraftaki dirseğinize doğru yaklaştırın. Sonra bu bacağı düzeltin ve diğer dizinizi dirseğinize doğru yaklaştırın. Tekrarları hızlı tutun ve kontrollü bir şekilde yapın.

YAN KARIN KASLARI
2B DIAGONAL MOUNTAIN CLIMBER
Tekrar: 20
Dinlenme: 10 saniye
Şınav pozisyonuyla başlayın. Kalçalarınızın sarkmasına izin vermeden dizinizi yukarı kaldırın ve diğer taraftaki dirseğinize doğru yaklaştırın. Sonra bu bacağı düzeltin ve diğer dizinizi diğer dirseğinize doğru yaklaştırın. Tekrarları hızlı tutun ve kontrollü bir şekilde yapın.

ALT KARIN KASLARI
2C SQUAT THRUST
Tekrar: 20
Dinlenme: 60 saniye
Baştan aşağı tamamen şınav pozisyonuyla başlayın. Sırtınızı düz tutun ve karın kaslarınızı harekete geçirin. Dizlerinizi göğsünüze doğru çekin ve ayaklarınızı vücudunuzun alt kısmına kadar getirin. Ayaklarınızı geriye atarak tekrar başlangıç pozisyonunu alın.

Çalışma 2 Vücut kontrol ve sert karın kası turu

CORE

1A PLANK SAW

Set: 3
Süre: 30 saniye
Dinlenme: 10 saniye

Kolunuzun ön kısmı ve ayak parmaklarınızla vücudunuzu destekleyecek şekilde yüz üstü uzanın. Karın kaslarınızı harekete geçirin ve kalçalarınızı kaldırın. Vücudunuz kafanızdan topuklarınıza kadar düz bir çizgi haline gelsin. Sonra vücudunuzu ellerinizi geçecek şekilde itin sonra geri çekilin.

CORE

1B ROLLING PLANK

Süre: 30 saniye
Dinlenme: 10 saniye

Kollarınızın ön kısmıyla destekleyecek şekilde yüz üstü uzanarak pozisyonunuzu alın. Karın kaslarınızı harekete geçirin ve kalçalarınızı yukarı doğru kaldırarak düz bir çizgi oluşturun. Bu pozisyonu koruyun ve kalçanızın birini aşağı doğru indirin. Sonra kalçanızı döndürün ve diğer tarafı aşağı indirin.

CORE

1C PLANK SHOULDER TAP

Süre: 30 saniye
Dinlenme: 60 saniye

Şınav pozisyonuyla başlayın. Ayaklarınız birbirinden daha uzak olsun. Bu pozisyonu korumak için karın ve kalça kaslarınızı kullanın. Daha sonra elinizi havaya kaldırın ve diğer omuzunuza dokunun. Sonra diğer elinizi diğer omuzunuza değdirerek tekrar edin.

CORE

2A PLANK TOE TAP

Set: 3
Süre: 30 saniye
Dinlenme: 10 saniye

Plank pozisyonunu alın ve bu pozisyonu desteklemek için karın ve kalça kaslarınızı harekete geçirin. Ayağınızın birini yerden havaya kaldırın ve ayak parmaklarınızla yere hafifçe dokunun. Başlangıç pozisyonuna dönün ve diğer ayağınızla harekete devam edin.

CORE

2B PLANK JACK

Süre: 30 saniye
Dinlenme: 10 saniye

Plank pozisyonuna geçin ve karın kaslarınızı harekete geçirin. Kalçalarınızın sarkmasına izin vermeden, her iki ayağınızı yanlara doğru atın ve sonra tekrar geri alın. Bu hareketi tekrarlamaya devam edin.

VÜCUT

2C SIDE PLANK

Süre: 30 saniye
Dinlenme: 60 saniye

Kolunuzla vücudunuzu destekleyin ve yere yan duracak şekilde uzanın. Karın kaslarınızı harekete geçirin ve kalçalarınızı yukarı doğru kaldırın. Düz bir çizgi oluşturun. Kolunuzu yukarı kaldırın ve bu pozisyonu koruyun. Daha sonra diğer taraf için aynı şeyi yapın.

Üst Kol

BU 10 KOL HAREKETİ İLE BICEPLERİNİZİ GELİŞTİRİN VE TRICEPLERİNİZİ GÜÇLENDİRİN.

Not:
Bu hareketi sehpa, duvar ya da zemin kullanarak yapmanızı gücünüz belirleyecektir. En zoru zemindir.

1. SINGLE-ARM PUSH-UP

ÇALIŞTIRILAN KASLAR:
Pecs, triceps, delts, traps, lats, core

- Ayaklarınız açık bir şekilde normal şınav pozisyonuyla başlayın.
- Elinizi orta parmağınız 45 derece olacak şekilde döndürün, diğer elinizi kaldırarak arkanıza koyun.
- Kontrollü ve kalçalar yere değmeyecek şekilde yavaşça göğsünüz elinizin arkasına değinceye kadar vücudunuzu aşağı indirin.
- Kısa bir süre duraklayın ve kendinizi başlangıç pozisyonuna geri getirin.
- Şu anki gücünüze bağlı olarak aynı kolu veya diğer kolunuzu tekrar basmaya devam edebilirsiniz. İdeal olarak tem tekrarları tek bir kol üzerinde yapın, sona diğer tarafa geçin ve dizlerinizi yere değdirmeden diğer kol üzerindeki tekrarları yapın.

Set: 2-4
Tekrar: 1-6 (6'ya kadar yapmaya çalışın)
Dinlenme: 60-90 saniye

2. KETTLEBELL NEUTRAL CURL TO OVERHEAD PRESS

ÇALIŞTIRILAN KASLAR:

Biceps, triceps, delts, traps, forearms, pecs, core

- Kettlebell'i tutamacından tutarak aşağı sarkacak şekilde dik bir pozisyon alın.
- Kettlebell'i ağırlık kısmı yukarıda kalacak şekilde döndürerek omuz hizasına kaldırın.
- Kettlebell'i başınızın üzerine kaldırın, bir süre duraklayın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin.

Set: 3-4
Tekrar: 6-8
Dinlenme: 60-90 saniye

3. 30-DEGREE DUMBBELL NEUTRAL TRICEP EXTENSION

ÇALIŞTIRILAN KASLAR:

Triceps, delts, traps, forearms, pecs

- Sehpayı hafif eğim olacak şekilde ayarlayın ve dumbelllar omuzlarınızda olacak şekilde sırtüstü uzanın.
- Ağırlıkları başlangıç pozisyonu almak için havaya kaldırın.
- Kolunuzun üst kolunu sabit tutun ve kollarınız tamamen eğilecek şekilde dirseklerinizi eğin.
- Tricepteki baskıyı koruyun, kısa bir süre durun ve başlangıç pozisyonunu alın. Tricepinizi mümkün olduğunca esnetin.
- Baskıyı devam ettirin ve doğrudan bir sonraki tekrara geçin.

Set: 3-4
Tekrar: 6-8
Dinlenme: 60-90 saniye

4. STANDING SUPINE CURL TO PRONATE CURL

ÇALIŞTIRILAN KASLAR:

Biceps, forearms, traps

- İki elinize de dumbell alarak ayakta (avuç içi yukarı bakacak şekilde) durun ve dirseklerinizi esnek olacak şekilde ağırlıkları yukarı doğru kaldırın.
- Ağırlıklar üst kısımdayken ellerinizi avuçlarınız yere bakacak şekilde ters çevirin.
- Ağırlıkları kontrollü bir şekilde indirin, ellerinizi tekrar döndürün ve bir sonraki tekrara geçin.

Set: 3-4
Tekrar: 8-12
Dinlenme: 60-90 saniye

5. DUMBBELL CROSSBODY TRICEP EXTENSION

ÇALIŞTIRILAN KASLAR:

Triceps, delts, traps, forearms, pecs

- Sehpaya düz bir şekilde uzanın, bir elinizle dumbbell'i alın ve ağırlığı avuç içiniz dizlerinize bakacak yukarı kaldırarak başlangıç pozisyonunu alın.
- Omuzlarınız aşağıda kalacak ve kolunuzun üst kısmı sabit kalacak şekilde (avucunuz dizlerinize bakacak), yavaşça dirseğinizi büküp. Ağırlık aşağıya doğru indirin ve göğsünüze hafifçe değdirin.
- Kısa bir süre duraklayın ve ardından tricepinizi sıkın ve kolunuzu başlangıç pozisyonuna getirin.

Set: 3-4
Tekrar: 6-8
Dinlenme: 60-90 saniye

6. SUPINE DUMBBELL INCLINE BICEP CURL

ÇALIŞTIRILAN KASLAR:

Biceps, forearms, lats

- Sehpayı 45 derece olacak şekilde ayarlayın, iki elinizde de dumbbell olacak şekilde uzanın (avuçlar yukarı) ve dirseklerinizi bükün.
- Göğsünüzü yukarıda tutun ve omuzlarınızı geri çekin ve ağırlıkları omuzlarınıza doğru kaldırmaya başlayın.
- Biceplerinizi sıkın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna indirin.

Set: 3-4
Tekrar: 8-12
Dinlenme: 60-90 saniye

7A. DIAMOND PUSH-UP

ÇALIŞTIRILAN KASLAR:

Triceps, pecs, traps, delts, core

- Şınav pozisyonu alın ve parmaklarınızı kullanarak ellerinizi göğsünüzün altında elmas şekli alacak şekilde bir araya getirin.
- Göğsünüz ellerinizin arkasına değecek şekilde kendinizi yavaşça aşağı indirin.
- Yavaşça başlangıç pozisyonunu alın ve hareketi tekrarlayın.

Set: 2-5
Tekrar: 10
Dinlenme: Süper set (doğrudan 7B'ye geçin)

8A. CROSSBODY HAMMER CURL ÇALIŞTIRILAN KASLAR

Biceps, forearms, delts, traps, core

- Dirseklerimiz kıvrılmış bir şekilde her iki elinizde dumbbell olacak şekilde durun. Kolunuzu vücudunuzun öbür tarafına doğru kaldırın. (Avuçiçi vücudunuza bakacak)
- Bicepinizi sıkın ve ardından ağırlığı yavaşça eski yerine indirin ve hemen öbür tarafa geçin

Set: 2-5
Tekrar: 10
Dinlenme: Süper set (Doğrudan 8B'ye geçin)

8B. SPIDER CURLS ÇALIŞTIRILAN KASLAR

Biceps, forearms, delts, traps

- İki elinize dumbbell alarak eğimli sehpaya yüzüstü uzanın ve dirseklerinizi avuçiçi yukarı bakacak şekilde bükün.
- Kollarınızın üst kısmını sabit tutun ve ağırlıkları omuzunuza doğru yukarı kaldırın.
- Üst kısımda biceplerinizi sıkın ve ağırlıkları başlangıç pozisyonuna indirin.
- Aşağıda duraklamadan doğrudan tekrara geçin.

Set: 2-5
Tekrar: 20
Dinlenme: 60 saniye

Toplam ağırlık miktarını artırın

VÜCUDUNUZU DAHA HIZLI GELİŞTİRMEK İÇİN BU ALMAN EĞİTİM SİSTEMİNİ KULLANIN.

NASIL İŞLİYOR

Bu 4 haftalık plan, 3 antrenmandan oluşuyor. İlk önce göğüs ve sırtta çalışıp ilk 2 hareketi süper set olarak yaparsınız. Zorlu bir antrenman olduğundan sadece 2 GVT hareketi yapabilirsiniz. Son 2 hareket sadece 3 setle toplam yorgunluğa erişebilmek için aynı kas gruplarında yapılır. İkinci antrenman da benzer bir düzeni izler. Ancak uyluklarınızı çalıştırır. Son seans, basit bir set olarak omuz hareketini içerir. Daha sonra karın kaslarını çalıştıran biceps ve triceps süper setleri izler. En iyi faydayı elde etmek için tüm hareketler için setleri, tekrarları ve dinlenmeleri çok iyi uygulayın. Her bir çalışmayı dört hafta boyunca haftada bir kez uygulayın. Amacınız her hafta daha fazla ağırlık kaldırmak olmalıdır. Toplamda ne kadar ağırlık kaldırdığınızı not etmeyi unutmayın.

Eski usul yöntemlere bağlı kalan vücut geliştiriciler ile modern spor bilim insanları çok az durumda ortak noktada buluşur. Bu noktalardan biri de kas gelişimindeki en önemli değişkenlerden birinin her bir seansta kaldırılan toplam ağırlık miktarı olduğudur. Bu miktarı artırmak istiyorsanız bunun en iyi yöntemi set sayısını artırmaktır. Ağırlığı artırarak yaparsanız tekrarları yapmakta zorlanırsınız ve bunu yüksek tekrar setleri ile yaparsanız kendinizi hipertrofi tekrar aralıklarından çıkarmış olursunuz. Bunun farkında olan Antrenör Charles Poliquin, Alman Ağırlık Eğitimi protokolünü geliştirdi. Bu protokol, 10 tekrar ve 10 setten oluşan bir egzersizden oluşuyor. Doğru ağırlığı seçerseniz (bu biraz deneme yanılma yöntemiyle bulunur) onuncu setin onuncu tekrarını tamamlayamamanız gerekir. İdeal olarak son iki ya da üç sete doğru başarısız olmanız gerekir. Ancak yine de devam etmeli ve final setinde yapabildiğiniz kadar yapmalısınız.

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER
SPORCU: RIZA KUTAY
MEKAN: MYCLUB

Çalışma 1 Göğüs ve Sırt

1A INCLINE BENCH PRESS

Set: 10
Tekrar: 10
Dinlenme: 10 saniye

NEDEN Hareketin eğimli versiyonu, ön omuzlarınızı düz versiyondan biraz daha fazla çalıştırarak kaslarınıza biraz daha farklı bir etki yapar. Muhtemelen bu nedenle bu kadar ağırlığı kaldırıp kaldıramayacağınızı görürsünüz.

NASIL 45 derece eğimde ayarlanmış bir sehpaya uzanıp ellerinizi omuz genişliğinden biraz daha geniş olacak şekilde göğsünüzün üzerinde tutun. Barı göğsünüze değene kadar indirin ve ardından geri kaldırın.

1B BENT-OVER ROW

Set: 10
Tekrar: 10
Dinlenme: 90 saniye – 2 dakika

NEDEN Bu hareket, karşıt kasların eğik bench pressle çalışmasını sağlar. Güçlü bir sırta sahip olmak duruşunuzu iyileştirir, bu da daha ağır ağırlıkları güvenli bir şekilde kaldırmanıza yardımcı olur ve incinme risklerinizi azaltır.

NASIL Dizlerinizi bükerek barı omuz genişliğinde tutun. Kalçalarınızı gövdeniz zemine 45 derece açı oluşturacak şekilde eğin. Barı göğsünüze değecek şekilde kendinizi yukarı çekin ve kontrollü bir şekilde aşağı inin. Gövdenizin üs kısmını bara doğru hareket ettiriyorsanız ağırlık çok faza demektir.

2A
INCLINE DUMBBELL PRESS

Set: 3

Tekrar: 6-8

Dinlenme: 10 saniye

NEDEN Bu, barbell versiyonuna benzer, ancak önceki egzersizi tamamlandığınızdan kaslarınız üzerinde güvenli bir şekilde daha fazla çalışabilmenizi sağlar. Ayrıca omuz eklemleri etrafındaki dengeleyici kasları da çalıştıracaktır.

NASIL 45 derece eğimli sehpaya uzanın. İki elinize dumbbell alın ve kullarınızı yukarı kaldırın. Ağırlıkları göğüs hizanıza kadar indirin. Dirseklerinizi vücudunuzun yanlarına yakın tutun ve tekrar yukarı kaldırarak baştan başlayın.

2B
SINGLE-ARM ROW

Set: 3

Tekrar: Her bir taraf için 6-8

Dinlenme: 60 saniye

NEDEN Bu izolasyon hareketi vücudunuzun bir tarafını aynı anda çalıştırır ve daha fazla ağırlık kaldırabilmenize olanak tanır.

NASIL Diziniz sehpanın üzerindeyken diğer ayağınızı yerde olacak şekilde öne doğru eğilin ve bir elinize dumbbell alın. Dumbbell'ı baş parmağınız koltuk altınıza değene kadar yukarı kaldırın ve ardından aşağı indirin. Bir taraf için tekrarları tamamladıktan sonra diğer tarafa geçin.

Çalışma 2 Bacaklar

1A
FRONT SQUAT
Set: 10
Tekrar: 10
Dinlenme 10 saniye
NEDEN Bu süper setin amacı uyluklarınızın hem önünü hem de arkasını çalıştırmaktır. Barı omuzlarınızın önüne yerleştirmek quad'lara baskı yapar ve ayrıca hareketi daha güvenli hale getirir. İleriye eğilme ve sırtınızı tehlikeye sokma ihtimali daha düşüktür.
NASIL Barı yerinden alın ve omuzlarınızın önüne getirin. Avucunuz yukarı bakacak şekilde barı tutun. Göğsünüzü dik tutarak aşağı doğru çömelin ve topuklarınızı kullanarak yukarı kalkın.

1B
ROMANIAN DEADLIFT
Set: 10
Tekrar: 10
Dinlenme: 90 saniye – 2 dakika
NEDEN Bu hareket, birçok kişinin güçlenme açısından faydalanabileceği kalça kaslarını ve dizleri güçlendirmeyi sağlar. Bu hareket, günlük aktiviteler için çok büyük fayda sağlamaktadır.
NASIL Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve barbell'i tutun. Dizlerinizi çok az eğerek kalçalardan ileri doğru eğilin ve barı aşağı doğru indirin. Kalçalarınızı iterek hareketi geri tekrar ederek başlangıç noktasına dönün.

2A BULGARIAN SPLIT SQUAT

Set: 3
Tekrar: Her bir taraf için 6-8
Dinlenme: 60-90 saniye

NEDEN Bu varyasyon, ağır squatlara dahil olan kilit kas grubu quadları hedefler. Aynı zamanda bacaklarınızı bağımsız olarak çalıştırmanızı sağlar. Böylece her iki tarafta güçlü ve dengeli olmanıza olanak tanır.

NASIL Ayağınız arkada olacak şekilde sehpaya koyun, diğer ayağınızı sehpanın 60 cm önüne getirin. Her iki elinize de dumbbell alın. İleri doğru dizlerinize yüklenerek eğilin. Gövdenizi yukarı bakacak şekilde tutmaya devam edin. Ardından tekrar başlangıç noktasına dönün. Dizinizin ayak bileğinizle aynı hizada olduğundan ve ayağınızın dizinizden yeterince ileride olduğundan emin olun. Bir taraftaki tüm tekrarları tamamladıktan sonra öbür tarafa geçin.

2B KETTLEBELL SWING

Set: 3
Tekrar: 10
Dinlenme: 60-90 saniye

NEDEN Bu hareket, arka taraftaki tüm kasları harekete geçirir. Bunun bir çömelme değil de sallanma hareketi olduğunu unutmayın: Sadece dizlerinizi hareket ettirin.

NASIL Kettlebell'i iki elinizle bacaklarınız arasında gezdirin ve ardından kalçalarınızı öne doğru bastırarak kollarınızı gevşetin. Kettlebell'i bir sonraki tekrar için yerine getirin. Dizlerinizi çok fazla bükmenize gerek yok.

Çalışma 3 Omuzlar ve Kollar

1
OVERHEAD PRESS

Set: 10
Tekrar: 10
Dinlenme: 90 saniye

NEDEN Tüm omuz eklemlerinizi çalıştırmanın yanı sıra, ağır bir yükü yukarı doğru kaldırmak göğsünüzü ve karın kasınızı güçlendirecektir. Omurganın dengelenmesi için bu kasların açılması gerekir.

NASIL Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Barı göğüs hizasına getirin, ellerinizi omuz genişliğinden biraz daha fazla açın. Barı düz bir şekilde yukarı kaldırırken karın kaslarınızı, kalça kaslarınızı ve quadlarınızı destekleyin. Üst kısımda biraz duraklayın ve ardından aşağı indirin.

2A
BICEPS CURL

Set: 10
Tekrar: 10
Dinlenme: 10 saniye

NEDEN Bu seansta iki yerine üç GVT hareketi yaparsınız. Kol egzersizleri merkezi sinir sisteminde daha az zorluk çıkarır. Bu da daha fazla çalışma yapabileceğiniz anlamına gelir.

NASIL Omuzlarınız arkada olacak şekilde dik durun ve ayaklarınızı birbirine yakınlaştırın. Her iki elinizde birer dumbbell tutarak avuçlarınız ileri bakacak ve elleriniz tam kalçalarınızın yanında duracak şekilde durun. Dirseklerinizi yan tarafınızla destekleyerek dumbellları göğsünüze doğru kaldırın. Kolunuzun ön kısımları dikey konuma gelmeden hemen önce durun. Ağırlıkları kontrollü bir şekilde indirerek başlangıç pozisyonuna dönün.

2B
DIAMOND PUSH-UP
Set: 10
Tekrar. 10
Dinlenme: 90 saniye – 2 dakika
NEDEN Bu, kolay görünse de oldukça zor bir egzersizdir. Ellerinizi elmas şekli oluşturacak şekilde bir araya getirin. Bu triceplerinizde bir baskı oluşturacaktır. Bu egzersizi yeni yapmaya başladıysanız tekrar sayısını tamamlamakta zorlanmanız şaşırtıcı olmayacaktır. Sadece formunuzu korumaya odaklanın.
NASIL Şınav pozisyonu alın, ellerinizi birbirine yakınlaştırın. Bu sayede başparmaklarınız ve işaret parmaklarınız birbirine temas eder. Vücudunuzu karın kaslarınız ile destekledikten sonra düz bir çizgide tutun, göğsünüz zemine hafifçe dokunacak şekilde vücudunuzu indirin. Sonra geriye doğru çekin.

3
PLANK
Set: 3
Süre: 30–40 saniye
Dinlenme: 60 saniye
NEDEN Bu, kondisyon açısından çok faydalı olan, daha önce yaptığınız GVT çalışmalarını tamamlayan ve temel istikrarı sağlayan önemli bir harekettir.
NASIL Vücudunuzu baştan aşağı düz bir çizgi oluşturacak ve dirsekleriniz omuzlarınızın tam altında olacak şekilde uzanın. Kalçalarınız yüksekteyse bu vücut kaslarınızı gerginleştirir, aşağıdaysa belinize baskı uygular.

Üçgen vücut hayal değil!

GÖĞSÜNÜZ VE OMUZLARINIZI ŞEKİLLENDİRMEK İÇİN İTMEYE DAYALI ÇALIŞMA

Not: 1 A'dan 1C'ye kadar olan egzersizleri ardışık olarak (1A, 1B, 1C = 1 set) her bir egzersiz arasında 20 saniye dinlenecek şekilde yapılmalıdır. Bir set şöyle olmalıdır: 1A, 20 saniye dinlen; 1B, 20 saniye dinlen; 1C 20 saniye dinlen.

1A. YS ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Traps, erector spinae, posterior delt

30 derece eğimli bir sehpada yüzüstü uzanın

Omuzlarınızı geriye ve aşağı doğru sıkarak başlayın

Bu pozisyonu koruyarak kollarınızı Y şekline gelinceye kadar tamamen yukarı kaldırın.

4 – 8 saniye bu pozisyonu koruyun ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Rahatlayın, sonra tekrar başlayın.

Set: 2–3
Tekrar: 6–10
Dinlenme: 20 saniye

1B. WS ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Traps, posterior delt, erector spinae, rhomboids

Kollar aşağıda olacak şekilde 30 derecelik eğimli sehpada yüzüstü uzanın

Omuzlarınızı geriye ve aşağı doğru sıkarak başlayın.

Bu pozisyonu koruyarak avucunuz yere bakacak şekilde W şeklini alacak şekilde kollarınızı kaldırın ve bükün.

Ellerinizin arkasını tavana doğru kaldırırken kollarınızı önünüzde düzleştirin.

2 – 4 saniye bu pozisyonu koruyun ve ardından W pozisyonuna geri dönün.

Omuzlarınızı sıkın ve baskıyı devam ettirin ve bir sonraki tekrara geçin.

Set: 2–3
Tekrar: 6–10
Dinlenme: 20 saniye

1A. TS ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Traps, posterior delt, erector spinae, rhomboids

Bir çift hafif dumbbell alın ve 30 derece eğimli sehpaya kollarınız aşağıda olacak şekilde yüz üstü uzanın.

Kollarınızı 90 derece bükerek ve omuzlarınızı ileri geri sıkacak şekilde harekete başlayın.

Bu başlangıç pozisyonunu koruyun ve dirseklerinizi yanlara doğru kaldırın ve omzunuzu tekrar sıkın.

Bu pozisyonu 2–4 saniye koruyarak baskıyı devam ettirin ve dirseklerinizi tekrar başlangıç noktasına getirin.

Pozisyonu koruyun ve bir sonraki tekrara geçin.

Set: 2–3
Tekrar: 6–10
Dinlenme: 20 saniye

2. DUMBBELL GLUTE BRIDGE FLOOR PRESS ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Glutes, delts, pecs, core

Elinizde dumbellerla kollarınız düz bir şekilde havaya bakacak şekilde 45 derecelik bir açı oluşturarak çalışmaya başlayın. Kalçalarınızı kaldırın ve kalça kaslarınızı sıkın. Bu sizin başlangıç pozisyonudur.

Kalçalarınızı yukarıda ve topuklarınızı aşağıda tutarken yavaşça dirseklerinizi zemine doğru indirin. Göğsünüze baskı uygulamaya devam ederken duraklayın (zemine basan kollarınızı gevşetmeyin) ve ağırlıkları tekrar başlangıç pozisyonuna doğru kaldırın.

Set: 3–4
Tekrar: 6–8
Dinlenme: 60–90 saniye

3. DUMBBELL SCAPTION

ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Her iki elinize dumbbell alarak kollar yanlardan biraz uzak duracak ve avucunuz öne dönük şekilde dik durun.

Göğsünüzü dik tutun, omuzlarınızı geri çekin ve kollarınızı omuzunuzun biraz üzerine çıkacak şekilde yana doğru kaldırın.

Duraklayın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve tekrar yapın.

Set: 3-4
Tekrar: 6-8
Dinlenme: 60-90 saniye

4. DUMBBELL NEUTRAL PRESS

ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Biceps, forearms, triceps, delts

İki elinize dumbbell alın ve ağırlıklar yan kısmınızda olacak şekilde dik durun. Dumbbellları olabildiğince sert sıkarak omuz hizanıza (avuçlarınız birbirine bakacak şekilde) kadar kaldırın. Bu sizin başlangıç pozisyonunuzdur.

Avuç içleriniz birbirine bakarken ağırlıkları yukarı kaldırın ve omuzlarınızı biraz aşağıya çekin.

Duraklayın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Set: 3-4
Tekrar: 6-8
Dinlenme: 60-90 saniye

5A. DUMBBELL INCLINE PRESS

ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Pecs, tricep, delts

Dizleriniz ve ayaklarınız genişçe açık olacak şekilde eğik bir sehpaya oturun.

Dumbbell'ları omuz hizasına kadar getirin ve iyice arkanıza yaslanın.

Dirseklerinizi hafifçe içeri sokun ve yumruklarınızın tam altına hizalayın.

Ağırlıkları yukarı doğru kaldırın ve göğsünüzü hareket boyunca mümkün olduğunca sıkın.

Ağırlıkları yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin, baskıyı koruyarak duraklayın ve ardından tekrar yapın.

Set: 3-4
Tekrar: 8-10
Dinlenme: Süper set (doğrudan 5B'ye geçin)

5B. DUMBBELL FLY

ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Pecs, delts

İki elinize dumbbell alarak sehpaya uzanın, dizleriniz ve ayaklarınızı genişçe açın sırtınızı tamamen yaslayın.

Ağırlıkları başlangıç konumuna kadar (avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde) bastırın. Dirseklerinizi hafifçe kırın ve omuzlarınızdaki baskıya devam edin. Kollarınızı birbirinden açmaya başlayın.

Göğsünüzde hoş bir baskı hissettikten sonra baskıyı sürdürün ve dumbbelları başlangıç pozisyonuna getirin.

Set: 3-4
Tekrar: 20
Dinlenme: 60 saniye

6A. PUSH-UP LADDER (DIAMOND, MEDIUM & WIDE)

ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

Triceps, pecs, delts, core

Şınav pozisyonuyla parmaklarınız ve avucunuz göğsünüzün altında bir elmas şekli oluşturacak şekilde ellerinizi birbirine yakınlaştıracak şekilde başlayın.

Dört kez şınav çekin, diz çökmeden ellerinizi omuzlarınızın dışında olacak şekilde yeniden konumlandırın.

Dört kez daha şınav çekin ve çökmeden geniş bir şekilde ellerinizi yeniden konumlandırın. Dört kez daha şınav çekin.

Yükselme ve alçalmayı yavaş ve kontrollü bir şekilde yapın. Tüm hareket boyunca baskıyı yüksek tutun.

Set: 3-4

Tekrar: Her biri 4 kez

Dinlenme: Süper set (Doğrudan 6B'ye geçin)

6B. REVERSE V FRONT RAISE

ÇALIŞTIRILAN KAS GRUPLARI

İki elinize dumbbell alın, avuçlarınız birbirine bakacak şekilde kollarınız yanlarınızdan biraz açık olarak aşağıya doğru tutun.

Omuzlarınızı aşağı ve geri gidecek şekilde kollarınızı açarak yukarı kaldırın ve bir V şekli oluşturun.

Baskıyı koruyarak yavaşça başlangıç pozisyonunu alın.

Set: 3-4

Tekrar: 20

Dinlenme: 60 saniye

DAVRANIŞ KODU

SQUAT ASKISI ETİKETİ

SALONDAKİ EN ÇOK TALEP GÖREN YER SAYGIYI HAK EDİYOR. BUNLARI YAPMAKTAN KAÇININ - BU TİPLERE ASLA BENZEMEYİN.

BÜKÜCÜLER

Squat askısı ağırlık kaldırma egzersizlerini güvenli ve rahat bir şekilde yapabilmeniz için tasarlanmıştır. Bu ağır çelik kütlesi sizin bicep'leriniz için tasarlanmamıştır. Spor salonundayken herhangi bir yerde yapılabilecek bir egzersizi en çok talep gören yerde yapmak ciddi bir farkındalık eksikliğini gösterir. Ayrıca umursamayacak kadar büyük oldğunuzu da gösterir. Evinizde gibi rahat olmaya devam edin. Bu arada kollar harikaymış kanka.

ÇIĞIRTKANLAR

Bulunduğunuz yerdeki tüm ağırlıklar sırtınıza yüklenmediği sürece (eğer öyleyse önerimiz başka bir spor salonu bulun), istemsiz bir homurtunun dışına çıkarılacak her türlü ses kabul edilebilir değildir. Özellikle yerleri talaşla bezeli yere rahatça tükürüp ayağınızla ittirip devam edebileceğiniz eski usül bir spor salonunda değilseniz, buna çok dikkat edin. Salı günü öğlenin bir vaktinde kimsenin sizin çığlıklarınıza tahammül etmesine gerek yok.

ÇOK BİLMİŞLER

Aslında anlaması çok basit ama anlayışı zayıf olan insanlar için zor: Kişesel Eğitmen değilseniz, öyleymiş gibi davranmayın. Ansiklopedik olarak egzersizler hakkında engin bir bilgiye sahip olabilirsiniz ancak en iyisi bunları kendinize saklamanızdır: Tanımadığınız bir kadına kalça kaslarını çalıştırması gerektiğini söylemeniz biraz acayip kaçıyor.

HİÇBİR ZAMAN OLMAYACAKLAR

Spor salonlarında ilerlememizi sağlayan en önemli unsurlardan biri hırstır. Ağırlık miktarını artırmak veya tekrarları her seanstan sonra artırmak bizim gelişmemizi sağlar. Ancak sınırlarınızı bilmeniz için eklememiz gereken bir şey var. En iyi çok ağır kaldırmak yüzünüzü kıpkırmızı yapacaktır. En kötüsü ise kendinize çok kötü hasar verebilirsiniz..

HARLEY — DAVIDSON®

TÜRKİYE ÖZEL DESTEĞİ İLE

Herkesin hayali *gerçeğin olsun!*

Harley-Davidson® Bosphorus

Barbaros Bulvarı, No 149/A, Beşiktaş, İstanbul
0212 356 53 53
bosphorusmotor.com

#DontCrackUnderPressure
TAG HEUER
TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860
AQUARACER CALIBRE 5
Chris Hemsworth works hard and chooses his roles carefully. He handles pressure by taming it, and turning it to his advantage. #DontCrackUnderPressure was coined with him in mind.